don Miguel Ruiz
Janet Mills



vocea cunoașterii

Lumea din noi

EDITURA MIX

Don Miguel Ruiz
Janet Mills

Vocea cunoașterii

O carte a înțelepciunii toltece

Traducere
Cristian Hanu

Editura MIX
2005

*Dedic această carte îngerilor care
m-au ajutat să răspândesc mesajul
adevărului în lume.*

CELE PATRU LEGĂMINTE

1. FIȚI IMPECABILI ÎN TOT CEEA CE SPUNEȚI

Rostiți numai adevărul. Spuneți numai ceea ce gândiți. Nu folosiți cuvintele pentru a vă critica pe sine sau pentru a-i bârfi pe cei din jur. Folosiți-vă de puterea cuvântului pentru a răspândi adevărul și iubirea în lume.

2. NU LUAȚI NIMIC LA MODUL PERSONAL

Nimic din ceea ce fac alții nu vi se datorează. Cuvintele și acțiunile celor din jur sunt doar o proiecție a propriei lor realități, a visului lor personal. Dacă vă veți imuniza în fața opiniilor și a acțiunilor celorlalți oameni, veți evita foarte multă suferință inutilă.

3. NU FACEȚI PRESUPUNERI INUTILE

Descoperiți curajul de a pune întrebări și de a exprima ceea ce doriți cu adevărat. Comunicați cât mai clar cu putință cu ceilalți oameni, pentru a evita astfel neînțelegerile, tristețea și suferințele inutile. Acest legământ este suficient în sine pentru a vă transforma radical viața.

4. FACEȚI ÎNTOTDEAUNA TOT CE VĂ STĂ ÎN PUTERE

Potențialul maxim al omului se schimbă în fiecare moment; de pildă, într-un fel veți acționa atunci când sunteți sănătos și în alt fel atunci când sunteți bolnav. Indiferent de circumstanțe, faceți întotdeauna tot ceea ce vă stă în putere și veți evita astfel auto-acuzațiile, abuzul de sine și regretele.

MULȚUMIRI

Doresc să îmi exprim recunoștința față de Janet Mills, cea care a permis nașterea acestei cărți. Doresc să le mulțumesc de asemenea lui Gabrielle Rivera, Gail Mills și Nancy Carleton, care și-au consacrat cu iubire și cu generozitate timpul și talentul, contribuind astfel la realizarea acestei cărți.

TOLTECII

Cu mii de ani în urmă, toltecii erau cunoscuți în sudul Mexicului ca un „popor al cunoașterii”. Antropologii vorbesc despre tolteci ca despre un popor sau despre o rasă, dar în realitate aceștia au fost oameni de știință și artiști care au alcătuit împreună o societate al cărei scop era acela de a explora și de a conserva cunoașterea și practicile spirituale ale strămoșilor lor. Maeștrii *(nagualii)* și adepții lor se adunau la Teotihuacan, orașul antic alcătuit din piramide și situat lângă Mexico City, cunoscut și ca locul în care „oamenii deveneau una cu Dumnezeu”.

De-a lungul mileniilor, *nagualii* au fost forțați să ascundă înțelepciunea ancestrală și să-i păstreze existența în secret. Cucerirea lor de către europeni, la care s-a adăugat folosirea greșită a puterii personale de către o parte din discipoli, i-a silit pe maeștri să ascundă cunoașterea de cei care nu erau pregătiți să o folosească cu înțelepciune sau care ar fi putut să o folosească în scopuri personale și egoiste.

Din fericire, cunoașterea esoterică toltecă a continuat să se transmită din generație în generație prin intermediul diferitelor linii spirituale ale *nagua-lilor*. Deși a rămas acoperită în mister timp de sute de ani, profețiile străvechi au prevestit venirea unei epoci în care oamenii se vor întoarce la înțelepciune. Don Miguel Ruiz, un *nagual* din linia Cavalerilor Vultu-rului, a fost inspirat să împărtășească astăzi cu noi puternicele învățături ale toltecilor.

Cunoașterea toltecă s-a născut din aceeași unitate esențială a adevărului care caracterizează toate marile tradiții ezoterice de pe acest pământ. Deși nu este o religie, ea cinstește memoria tuturor maeștrilor spirituali care au predat vreodată pe acest pământ. Deși nu este o religie, ea pune la loc de cinste toți maeștrii spirituali care și-au răspândit vreodată învățăturile pe planeta noastră. Deși vorbește despre spirit, cel mai bine poate fi caracterizată ca o cale a vieții, a fericirii și a iubirii.

Ceea ce este adevărat este real.
Ceea ce nu este adevărat nu este real;
Este doar o iluzie, care pare reală.
Iubirea este reală.
Ea este expresia supremă a vieții.

1

ADAM ȘI EVA

Povestea lui Adam și a Evei privită dintr-o perspectivă diferită

Una din cele mai frumoase legende străvechi, pe care aproape toată lumea a auzit-o, este cea a lui Adam și a Evei. Este una din legendele mele preferate, întrucât explică într-o manieră simbolică ceea ce voi încerca să explic eu cu ajutorul cuvintelor. Povestea lui Adam și a Evei are la bază un adevăr absolut, pe care nu l-am înțeles însă pe vremea când eram copil. Este una din învățăturile cele mai profunde care ni s-au dat vreodată, dar cred că majoritatea oamenilor nu o înțeleg. De aceea, mi-am propus să vă spun această poveste dintr-o perspectivă diferită, în speranța că aceasta a fost perspectiva reală a celui care a creat-o.

Povestea celor doi este povestea mea și a voastră. Ea se referă la noi toți, la întreaga umanitate. Așa cum știți, umanitatea nu reprezintă decât o singură ființă vie, la fel cum, atunci când se unesc, bărbatul și femeia devin o singură entitate. Povestea noastră se referă la oamenii primordiali, la noi înșine, așa cum am arătat la începuturi.

Istoria începe într-o perioadă în care umanitatea era inocentă, în care oamenii nu-și închiseseră încă ochii spirituali, adică acum mai multe mii de ani. Ei trăiau în Paradis, sau în Grădina Edenului, care era chiar raiul pe pământ. Raiul apare oriunde ne aflăm, dar numai atunci când ne deschidem ochii spirituali. Este un loc al păcii și al fericirii, al libertății și iubirii eterne.

Pentru oamenii din acele timpuri, adică pentru Adam și Eva, tot ce exista se învârtea în jurul iubirii. Ei se iubeau și se respectau reciproc, trăind într-o armonie perfectă cu întreaga creație. Relația lor cu Creatorul, cu Dumnezeu, reprezenta o relație perfectă de comuniune prin iubire, ceea ce înseamnă că ei se aflau tot timpul la unison cu Dumnezeu, la fel cum Acesta se afla la unison cu ei. Era ceva de neconceput să-ți fie frică de Dumnezeu, cel care i-a creat pe oameni. Creatorul era privit ca un Dumnezeu al iubirii și al dreptății, iar oamenii aveau o încredere nestrămutată în El. Dumnezeu le-a dăruit o libertate deplină, iar oamenii primordiali și-au folosit liberul arbitru pentru a iubi și pentru a se bucura de întreaga creație. Viața în Paradis era cu adevărat frumoasă. Oamenii acelor timpuri priveau totul prin prisma adevărului, a realității, pe care o iubeau mai presus de orice. Așa se trăia pe vremea aceea, și asta fără nici cel mai mic efort.

Legenda continuă spunând că în mijlocul acestui Paradis se aflau doi copaci. Unul

era Arborele Vieții, care dădea viață tuturor ființelor care existau în creație, și celălalt era Arborele Morții, cunoscut astăzi sub numele de Arborele Cunoașterii. Era vorba de un copac superb, care făcea fructe minunate – o mare tentație pentru oricine. Dumnezeu le-a spus oamenilor: „Nu vă apropiați de Arborele Cunoașterii, căci dacă veți mânca din fructele sale, veți muri”.

Oamenii au fost de acord, dar natura lor era una curioasă, așa că, mai devreme sau mai târziu, ei au ajuns în preajma copacului respectiv. Dacă vă mai amintiți povestea, vă aduceți cu siguranță aminte și cine locuia în acel copac. În Arborele Cunoașterii își făcuse sălaș un șarpe uriaș, extrem de otrăvitor. Unul din simbolurile conceptului toltec de *Parazit* este șarpele, și vă puteți imagina cu ușurință de ce.

Legenda afirmă că șarpele care trăia în Arborele Cunoașterii era un înger căzut care fusese pe timpuri cel mai frumos între toți. După cum știți, un înger este un mesager al învățăturii lui Dumnezeu, o învățătură referitoare la adevăr și iubire. Dintr-un motiv sau altul, îngerul respectiv a refuzat să mai transmită acest mesaj al adevărului, ceea ce înseamnă că a trecut în extrema cealaltă, transmițând un mesaj al minciunii. În acest mesaj, iubirea a fost înlocuită cu teama, iar adevărul cu iluzia. Legenda îl numește chiar pe îngerul căzut Prințul Minciunii, ceea ce înseamnă că el este un mincinos etern. Orice cuvânt care provine din gura lui reprezintă o minciună.

Potrivit acestei legende, Prințul Minciunilor trăia în Arborele Cunoașterii; de aceea, fructul acelui copac, respectiv *cunoașterea,* a fost contaminat de minciună. Oamenii primordiali au ajuns așadar la copac și au avut o conversație incredibilă cu Prințul Minciunii. Erau oameni inocenți, care nu cunoșteau nimic; de aceea, ei aveau încredere în orice li s-ar fi spus. Iar în fața lor se afla tocmai Prințul Minciunii, primul povestitor, prima ființă inteligentă. Povestea devine acum din ce în ce mai interesantă, căci șarpele reprezintă o mare provocare.

Îngerul căzut le-a vorbit oamenilor, iar aceștia au continuat să-l asculte cu gurile căscate. După cum știți, orice copil adoră poveștile bunicilor săi. Acestea sunt extrem de seducătoare, iar dorința copiilor de a afla mai multe este nelimitată. Din păcate, cel care le vorbea oamenilor primordiali era tocmai Prințul Minciunilor. Tot ce spunea el erau numai minciuni, iar oamenii au fost seduși de acestea. Ei *au crezut* în poveștile îngerului căzut, iar această greșeală s-a dovedit fatală pentru ei. Asta înseamnă să mănânci din fructele Arborelui Cunoașterii. Oamenii *au fost de acord* cu el și au acceptat cuvintele sale, considerându-le drept adevăruri. Ei *au crezut* minciunile sale, confirmându-le prin *credința* lor.

Când au mușcat din măr, ei s-au hrănit practic cu minciunile care au venit o dată cu acea cunoaștere. Ce înseamnă atunci când te hrănești cu minciuni? Ajungi să crezi în ele, și pac! Ajungi să trăiești practic în minciună. Nu este deloc greu să înțelegem acest proces. Mintea reprezintă un sol fertil pentru orice concepte, idei și opinii. Dacă cineva ne spune o minciună și noi o acceptăm, aceasta se înrădăcinează în mintea noastră. Ea prinde puteri și începe să crească, la fel ca un copac care se hrănește din sol. O

minciună cât de mică poate deveni foarte contagioasă, răspândindu-și semințele din om în om, pe măsură ce o împărtășim cu alții. Ei bine, chiar acest lucru s-a întâmplat: minciunile au pătruns în mințile oamenilor, reproducând întregul Arbore al Cunoașterii în aceste minți. În traducere: aproape tot ceea ce știm noi sunt minciuni!

Arborele Cunoașterii reprezintă un simbol foarte puternic. Legenda spune că oricine mănâncă din fructele sale va putea face diferența dintre bine și rău, dintre adevăr și minciună, dintre ceea ce este frumos și ceea ce este urât. El acumulează toată această cunoaștere și începe să emită judecăți. Ei bine, chiar acest lucru s-a întâmplat cu oamenii acelor timpuri. Simbolismul mărului este următorul: orice concept, orice minciună, este precum un fruct care conține semințe. Dacă plasăm aceste semințe într-un sol fertil, ele dau naștere unui alt copac. Acesta va face noi fructe, cu ajutorul cărora cunoașterea se amplifică din ce în ce mai tare.

Orice om a ajuns astăzi să dețină propriul său Arbore al Cunoașterii, care nu este altceva decât propriul său sistem de convingeri. Arborele Cunoașterii se referă la acea structură în care credem fără rezerve. Fiecare concept, fiecare opinie în care credem alcătuiește o ramură în acest copac, până când ne trezim în cap cu întregul Arbore al Cunoașterii. De îndată ce acesta ajunge la maturitate în mintea noastră, noi auzim vocea puternică a îngerului căzut vorbind în interiorul nostru. Prințul Minciunilor ajunge să trăiască astfel în capul nostru. Toltecii afirmă că mărul cu care s-au hrănit primii oameni era putred: în el trăia un Parazit. Mâncând fructul, ei au asimilat inclusiv Parazitul, care a ajuns să trăiască viața în locul lor. Marele Povestitor, Parazitul, se naște în mintea noastră și se hrănește cu credința noastră, crescând din ce în ce mai mare.

Povestea lui Adam și a Evei explică felul în care umanitatea a căzut din visul raiului în cel al iadului. Așa se face că am ajuns unde am ajuns. Legenda afirmă că oamenii nu au mâncat decât o singură înghițitură din acel măr, dar acest lucru nu este adevărat. Eu cred că ei au mâncat toate fructele copacului, după care s-au îmbolnăvit, căci se hrăniseră cu prea multe minciuni și otrăvuri emoționale. Oamenii au asimilat toate conceptele, toate opiniile și toate poveștile pe care le-a spus marele mincinos, fără să-și dea seama că acestea nu erau adevărate.

În acel moment, ochii lor spirituali s-au închis, iar ei nu au mai putut vedea lumea prin ochii adevărului. Au început să o perceapă într-un mod diferit, care le-a schimbat complet viața. Când Arborele Cunoașterii a prins rădăcini în mintea lor, ei nu au mai putut percepe altceva decât minciunile, respectiv cunoașterea. Au căzut astfel din Paradis, căci minciunile nu au ce căuta acolo. Căderea din Paradis nu înseamnă altceva decât trecerea într-un vis al minciunii. Este visul pe care îl trăim și astăzi, deopotrivă colectiv și individual, și are la bază numai minciuni.

Înainte ca oamenii să mănânce fructul din Arborele Cunoașterii, ei trăiau în adevăr. Nu puteau rosti decât adevărul. Trăiau în iubire, fără să se teamă. După ce au mâncat fructul respectiv, ei au cunoscut vinovăția și rușinea. Au început să se judece pe

ei înșiși, considerând că nu mai sunt suficient de buni. Din păcate, au început să-i judece și pe cei din jur după aceleași criterii. O dată cu judecățile de valoare a apărut polarizarea, separarea, dar și dorința de a pedepsi și de a fi pedepsiți. Pentru prima oară în viața lor, ei nu s-au mai comportat cu bunătate unii față de ceilalți. Nu au mai respectat și nu au mai îndrăgit întreaga creație a lui Dumnezeu. Au cunoscut suferința și au început să se învinovățească singuri, dar și pe cei din jur, sfârșind prin a-l învinovăți chiar pe Dumnezeu. Oamenii au început să nu mai creadă că Dumnezeu reprezintă iubirea și dreptatea și au devenit convinși că acesta abia așteaptă să-i pedepsească și să le facă rău. Acest lucru nu era adevărat. Era o minciună, dar oamenii au crezut în ea, separându-se astfel de Dumnezeu.

Putem înțelege acum cu ușurință la ce se referă *păcatul originar.* Acesta nu se referă la sex. Cei care afirmă contrariul nu fac decât să răspândească o altă minciună. Păcatul originar se referă la credința în minciunile rostite de șarpele din Arborele Cunoașterii, de îngerul căzut. Semnificația cuvântului *păcat* este următoarea: „a se împotrivi”. Tot ceea ce spunem și tot ceea ce facem împotriva propriei noastre ființe reprezintă un păcat. Păcatul nu are nimic de-a face cu vinovăția sau cu condamnarea morală, ci mai degrabă cu trăirea în minciună și folosirea acesteia împotriva noastră. Din acel prim păcat, din acea minciună primordială s-au născut toate celelalte păcate.

Câte minciuni auziți în mintea dumneavoastră? Cine este cel care vorbește într-una, care judecă, care emite atâtea opinii? Dacă nu sunteți capabil de iubire, acest lucru se datorează faptului că acea voce nu vă lasă să iubiți. Dacă nu vă bucurați de viață, acest lucru se datorează vocii interioare.

Mai mult decât atât, mincinosul din mintea noastră simte nevoia continuă să dea glas minciunilor sale, să le povestească într-una. Datorită lui, noi le împărțim și celor din jur fructele Arborelui Cunoașterii. Același lucru îl fac și ei, căci în mintea lor trăiește același mincinos, și astfel, împreună devenim din ce în ce mai puternici. Putem acum să urâm mai mult, să-i rănim într-o mai mare măsură pe alții, să ne apărăm propriile minciuni și să devenim fanatici ai lor. Oamenii au ajuns chiar să se distrugă reciproc de dragul minciunilor în care cred. Cine este acela care trăiește în locul nostru? Cine face toate alegerile în locul nostru? Cred că răspunsul la aceste întrebări a devenit evident.

Acum știm ce se petrece în mintea noastră. Aici trăiește povestitorul, vocea din capul nostru care vorbește într-una și pe care noi o ascultăm, crezând fiecare cuvânt al ei. Această voce nu se oprește niciodată din judecățile sale. Ea judecă tot ce facem, tot ce nu facem, tot ce simțim, tot ce nu simțim, tot ce fac cei din jur. Bârfește într-una și nu spune altceva decât aproape numai minciuni.

Aceste minciuni ne captează atenția și ajungem să nu mai vedem altceva decât minciuni. Acesta este motivul pentru care nu mai vedem realitatea raiului, care continuă să existe chiar aici, în jurul nostru. Raiul există în noi, căci oamenii nu sunt altceva decât copii ai raiului. Vocea din capul nostru nu ne aparține, căci nu ne naștem cu ea.

Ea apare ulterior, prin învățare. Mai întâi învățăm să vorbim, apoi aflăm diferite puncte de vedere, și în sfârșit toate aceste judecăți și minciuni. Atunci când abia învață să vorbească, copilul nu rostește altceva decât adevărul. Încetul cu încetul, el este programat însă, implantându-i-se în minte întregul Arbore al Cunoașterii, iar marele mincinos preia controlul asupra vieții sale.

Din clipa în care s-au separat de Dumnezeu, oamenii au și început căutarea acestuia. Pentru prima oară în viața lor, ei au început să caute iubirea, convinși fiind că nu mai dispun de ea. Ei au început să caute adevărul, dreptatea, frumusețea. Căutarea paradisului pierdut a început cu mii de ani în urmă și ea continuă și astăzi. Ceea ce căutăm este de fapt ceea ce am fost cândva, înainte de a începe să credem în minciuni: autenticitatea, iubirea, bucuria. De fapt, noi nu ne căutăm decât propriul Sine.

Dumnezeu a avut întru totul dreptate atunci când ne-a spus că dacă vom mânca din fructele Arborelui Cunoașterii vom muri. Strămoșii noștri le-au mâncat. Iar noi am murit. Am murit deoarece sinele nostru autentic nu mai există (în conștiința noastră). Cel care trăiește viața noastră este acum marele mincinos, Prințul Minciunilor, vocea din capul nostru. Dacă doriți, îi puteți spune *gândire.* Personal, prefer să-i spun *vocea cunoașterii.*

Teme de reflecție

• Mintea reprezintă un sol fertil pentru concepte, idei și opinii. Dacă cineva ne spune o minciună și ajungem să credem în ea, acea minciună prinde rădăcini în mintea noastră, crescând din ce în ce mai puternică, la fel ca un copac. O minciună cât de mică poate fi extrem de contagioasă, răspândindu-și semințele din om în om, pe măsură ce o împărtășim cu alții.

• Cunoașterea pătrunde astfel în capul nostru și dă naștere unei anumite structuri, respectiv totalitatea lucrurilor pe care le cunoaștem. Odată implantată în mintea noastră, noi ajungem să percepem numai ceea ce *credem,* respectiv propria noastră cunoaștere. Iar aceasta nu constă în cea mai mare parte decât din minciuni.

• De îndată ce Arborele Cunoașterii prinde rădăcini în mintea noastră, noi începem să auzim vocea puternică a îngerului căzut. Această voce nu se oprește niciodată din judecățile sale. Ea ne spune ce este bine și ce este rău, ce este frumos și ce este urât. Așa se naște în mintea noastră povestitorul, care devine apoi din ce în ce mai puternic, căci noi îl hrănim cu credința noastră.

• Raiul există, dar nu apare decât prin deschiderea ochilor spirituali, atunci când începem să percepem lumea prin ochii adevărului. De îndată ce minciunile ne captează atenția, ochii noștri spirituali se închid. Ieșim astfel din visul raiului și începem să visăm visul iadului.

• Raiul ne aparține tuturor, căci noi suntem copiii raiului. Vocea din capul nostru nu ne aparține, căci atunci când ne naștem, nu ne naștem cu ea. *Gândirea* apare ulterior,

prin învățare. Începem prin a învăța limbajul, apoi diferite puncte de vedere, și în sfârșit toate aceste judecăți și minciuni. *Vocea cunoașterii* se naște o dată cu acumularea de cunoștințe.

• Înainte de a ne hrăni cu minciunile care apar o dată cu cunoașterea, noi trăim în adevăr. Nu rostim altceva decât adevărul. Trăim în iubire, fără nici un pic de teamă. De îndată ce apare cunoașterea, începem să ne judecăm pe noi înșine. Nu ne mai simțim suficient de buni, devenim vinovați, ne rușinăm și simțim nevoia de a fi pedepsiți. Începem să visăm numai minciuni, și ne separăm astfel de Dumnezeu.

• Din clipa în care ne separăm de Dumnezeu, începem căutarea lui, a iubirii pe care suntem convinși că am pierdut-o. Oamenii caută încontinuu dreptatea, frumusețea, adevărul – adică exact ceea ce erau înainte de a cădea în capcana marelui mincinos. În realitate, ei își caută propriul sine.

2

O VIZITĂ LA BUNICUL

Descoperirea unui adevăr simplu

Mă consider foarte norocos, căci am crescut învăţând o tradiţie străveche şi autentică – tradiţia toltecă. Mama mea era o mare vindecătoare, iar miracolele erau ceva firesc pentru mine, căci nu am cunoscut niciodată altceva. Am crescut cu convingerea că totul este cu putinţă, dar multe din lucrurile pe care le-am aflat în legătură cu toltecii erau superstiţii şi mituri. Îmi amintesc că vedeam aceste superstiţii pretutindeni. De aceea, când am devenit adolescent, m-am revoltat împotriva minciunilor asociate cu această tradiţie. Am învăţat astfel să pun totul la îndoială, până când anumite experienţe mi-au deschis ochii faţă de adevăr. Am înţeles atunci că tot ce aflasem despre toltecii de altădată era adevărat. Am înţeles acest lucru nu cu mintea, ci cu sufletul, aşa că nu mai puteam vorbi acum de o simplă teorie. Ştiam, dar nu puteam explica încă în cuvinte.

Doresc să vă povestesc în această carte o parte din experienţele care mi-au schimbat radical perspectiva. Fiecare nouă experienţă îmi permitea să înţeleg ceva nou, absolut evident, dar pe care nu îl înţelesesem până atunci. Chiar dacă ordinea în care voi relata aceste experienţe nu este absolut identică cu cea reală, cert este că aşa le percep eu şi aşa încerc să mi le explic acum. Este posibil să fi trăit şi dumneavoastră experienţe similare cu ale mele, care v-au ajutat spiritual să înţelegeţi că majoritatea lucrurilor în care credem nu sunt reale. Din fericire, ocaziile de a realiza adevărul ne înconjoară de pretutindeni, iar viaţa mea a fost plină de asemenea ocazii. Nu le-am perceput ca atare chiar pe toate, dar o parte din ele mi-au deschis ochii spirituali şi au permis transformarea fiinţei mele.

Una din aceste ocazii s-a petrecut pe vremea când eram elev la liceu şi când mi-am vizitat bunicul. Acesta era un bătrân *nagual,* adică un fel de şaman. Avea aproape 90 de ani şi era foarte des vizitat de tot felul de oameni, care veneau la el pentru a învăţa sau pur şi simplu pentru a fi în preajma lui. Bunicul îmi fusese învăţător încă de pe vremea când eram copil, şi o mare parte din tinereţe mi-am petrecut-o muncind din greu pentru a-i câştiga respectul.

De data aceasta mă simţeam un intelectual şi doream să-l impresionez cu cunoştinţele învăţate la şcoală. Ardeam de nerăbdare să-i demonstrez celui care mi-a influenţat într-o măsură atât de puternică viaţa cât de deştept eram. M-am dus aşadar

acasă la bunicul, care m-a primit ca de obicei, cu un zâmbet larg pe față și plin de iubire. Am început să-i spun punctele mele de vedere legate de toată nedreptatea din această lume, de sărăcie, de violență, de conflictul dintre bine și ceea ce numeam pe atunci *rău.*

Bunicul era un om foarte răbdător și asculta întotdeauna cu mare atenție ceea ce îi spuneam. Acest lucru m-a încurajat să-i vorbesc și mai mult, numai cu scopul de a-l impresiona. La un moment dat, am văzut pe fața lui umbra unui zâmbet. Ooh! Știam că se pregătește ceva. Se pare că nu era deloc impresionat de cuvintele mele. „Își bate joc de mine", m-am gândit. A observat imediat reacția mea și m-a privit drept în ochi: „Ei bine, Miguel, tot ce ai învățat la școală sunt niște teorii excelente, dar nu trebuie să uiți că sunt simple teorii. Tot ce mi-ai spus a fost o simplă poveste. Asta nu înseamnă că este și adevărată".

Bineînțeles că nu mi-a căzut prea ușor! Egoul meu s-a simțit rănit, așa că am încercat să-mi apăr punctul de vedere. Era însă prea târziu, căci bunicul începuse deja să vorbească. M-a privit cu un zâmbet mare pe față și mi-a spus: „Știi, foarte mulți oameni cred că în univers există un mare conflict între bine și rău. Ei bine, acest lucru pur și simplu nu este adevărat. Există într-adevăr un asemenea conflict, dar el are loc numai în interiorul minții umane, nu și la nivelul universului. De pildă, el nu se manifestă în lumea plantelor și animalelor. Nu este valabil pentru stele și pentru copaci, sau pentru restul naturii. Este valabil numai în ceea ce îi privește pe oameni. Nici chiar conflictul din interiorul minții umane nu este între bine și rău. Adevăratul conflict din mintea noastră este între adevăr și neadevăr, între adevăr și minciună. Binele și răul nu sunt altceva decât rezultatul acestui conflict. Rezultatul credinței în adevăr este bunătatea, iubirea, fericirea. Dacă îți trăiești viața în adevăr, te simți bun, iar lumea ți se pare un paradis. Rezultatul credinței în minciuni și apărarea acestor minciuni este ceea ce tu numești *rău;* el conduce întotdeauna la fanatism. Credința în minciuni dă întotdeauna naștere la injustiție, la violență și la abuzuri de toate felurile, la suferință, nu numai la nivelul societății, ci și al individului. Universul este ceva simplu, la fel ca *este* sau *nu este,* dar oamenii obișnuiesc să complice totul".

Hmm… Ceea ce îmi spunea bunicul era logic și am înțeles ce dorea să spună, dar nu prea îmi venea să îl cred. Cum ar fi fost posibil ca tot răul din această lume, toate războaiele, violențele și injustiția să fie rezultatul unui lucru atât de simplu? Cu siguranță, lucrurile erau mult mai complicate.

Dar bunicul a continuat: „Miguel, întreaga dramă a vieții tale personale este rezultatul credinței în minciuni, îndeosebi a celor legate de propria ta ființă. Și prima minciună în care crezi este aceea că *nu ești:* că *nu ești* așa cum ar trebui să fii, că *nu ești* suficient de bun, că *nu ești* perfect. În realitate, noi ne naștem perfecți, creștem perfecți și vom muri perfecți, căci nu există decât perfecțiunea. Marea minciună este că nu ești perfect, că există cineva care nu este perfect așa cum este. De aceea, toată lumea caută o *imagine* a perfecțiunii pe care nu o va putea atinge niciodată. Nu poți atinge

perfecțiunea mergând pe această cale, pentru simplul motiv că imaginea este falsă. Este o minciună, dar tu investești în ea credința ta, construind apoi o întreagă structură alcătuită din minciuni numai pentru a o susține”.

În clipa aceea nu mi-am dat seama pe loc că bunicul mi-a dăruit o mare ocazie: o idee simplă, dar adevărată, prin care dorea să mă ajute să conștientizez faptul că întreaga dramă a existenței mele, că toate suferințele din viața mea aveau la bază credința mea în minciuni. Deși doream să cred din tot sufletul în ceea ce-mi spunea el, nu am reușit decât să pretind acest lucru. Totul era atât de logic încât i-am răspuns: „Da, bunicule, ai dreptate. Sunt întru totul de acord cu tine”. În realitate, mințeam. În capul meu existau mult prea multe minciuni pentru a accepta ceva atât de simplu ca adevărul.

Bunicul m-a privit în continuare cu multă bunătate și mi-a spus: „Miguel, văd cu ușurință că îți dai toată osteneala să mă impresionezi, să-mi demonstrezi că ești suficient de bun pentru mine, și îmi dau seama că faci acest lucru tocmai pentru că nu te consideri suficient de bun pentru tine”. Ah! De data asta m-a prins! Nu știam de ce, dar mă simțeam de parcă m-ar fi prins cu minciuna. Nu îmi dădusem niciodată seama până atunci că bunicul era conștient de insecuritatea mea, de judecarea de sine, de autorespingere, de vinovăția și rușinea pe care o simțeam. De unde putea să știe că pretindeam a fi ceea ce nu eram?

Bunicul mi-a zâmbit din nou și mi-a spus: „Miguel, tot ce ai învățat la școală, tot ce știi la ora actuală despre viață, nu este altceva decât cunoaștere. De unde știi tu dacă ceea ce ai învățat este adevărat sau nu? De unde poți să știi dacă ceea ce crezi chiar despre tine este adevărat sau nu?” De data aceasta m-am simțit dator să reacționez: „Evident că știu adevărul despre mine însumi. Doar eu sunt cel care trăiește cu mine în fiecare zi. Știu foarte bine cine sunt!” Bunicul s-a amuzat copios și mi-a răspuns: „Adevărul este că nu ai nici cea mai mică idee despre cine ești în realitate. În schimb, ai o grămadă de idei despre cine *nu ești*. Ai practicat atâta vreme acest tip de cunoaștere încât ai ajuns să crezi că această *imagine* de sine este într-adevăr una cu tine. Ți-ai investit întreaga credință în aceste minciuni. În realitate, ele nu sunt altceva decât o poveste, nu adevărul.

Miguel, puterea omului este dată de credința sa. Credința este marea putere creatoare și nu are nimic de-a face cu religia. Ea este rezultatul unui legământ. Atunci când faci cu tine însuți un legământ de a crede într-o anumită idee, fără a mai avea nici o îndoială, îți investești credința în acea idee. Dacă nu ai nici cea mai mică îndoială în legătură cu ceea ce crezi, acea idee devine pentru tine adevărul, chiar dacă este o minciună. Credința ta este atât de puternică încât în cazul în care crezi cu adevărat că nu ești suficient de bun, atunci nu ești suficient de bun! Dacă ești convins că vei eșua, vei eșua, atât de mare este magia și puterea credinței personale. Așa cum spuneam mai devreme, suferința ta se datorează faptului că ai ajuns să crezi în minciuni. Totul este foarte simplu. Umanitatea a ajuns în stadiul în care a ajuns datorită faptului că oamenii cred în tot felul de minciuni, într-o manieră colectivă. Sunt mii de ani de când cred în

ele, și au ajuns să reacționeze la ele cu ură, cu violență, cu mânie. În realitate, ele nu sunt altceva decât minciuni".

M-am întrebat în sinea mea: „Atunci cum putem cunoaște adevărul?" Înainte să apuc însă să pun cu voce tare întrebarea, bunicul mi-a și răspuns la ea: „Adevărul trebuie experimentat. Oamenii simt nevoia să descrie, să explice, să exprime ceea ce percep, dar atunci când experimentezi adevărul nu există cuvinte care să-l exprime. Cel care afirmă că ‚Acesta este adevărul' minte, chiar dacă nu-și dă seama de acest lucru. Noi putem percepe adevărul cu simțurile noastre, dar de îndată ce încercăm să-l exprimăm în cuvinte, îl distorsionăm, și el își pierde calitatea de adevăr. El devine o poveste, o proiecție bazată pe realitate, care este reală numai pentru noi, dar noi continuăm să încercăm să o transpunem în cuvinte. De fapt, acest lucru este minunat, căci este arta supremă care ne face să fim oameni".

Bunicul și-a dat seama că nu am înțeles prea clar ce-mi spusese. De aceea, a adăugat: „Miguel, un artist încearcă să exprime ceea ce percepe prin arta sa. Chiar dacă ceea ce pictează un pictor nu este identic cu realitatea, peisajul său seamănă suficient de mult cu aceasta pentru a-i reaminti de ceea ce percepe. Să spunem că ești prietenul lui Pablo Picasso. Din prietenie, acesta îți propune să-ți facă portretul. Îi pozezi, și după multe zile de lucru, el îți prezintă tabloul. Chiar dacă vei spune: ‚Bine, dar acesta nu sunt eu!', Picasso îți va răspunde: ‚Ba da. Așa te văd eu'. Pentru Picasso, acest lucru este adevărat, căci el a exprimat prin pictura lui ceea ce a perceput. Pentru tine nu este însă neapărat la fel, căci tu ai o cu totul altă percepție despre tine.

Ei bine, toți oamenii acționează la fel ca Picasso. Orice om este un povestitor, ceea ce înseamnă că orice om este un artist. Ceea ce face Picasso cu culorile, oamenii obișnuiți fac cu cuvintele lor. Ei asistă la ceea ce se petrece în interiorul și în jurul lor, după care descriu aceste lucruri în cuvinte (fac un fel de portret verbal al acestora). Ei inventează povești despre tot ceea ce percep, distorsionând adevărul, la fel ca Picasso. Pentru ei însă, acesta *este* adevărul. În anumite cazuri, modul în care distorsionează ei realitatea este foarte agreat de alți oameni; de pildă, arta lui Picasso este foarte prețuită de semenii noștri.

Orice om își creează propria sa poveste, un punct de vedere personal și unic. De ce să le impunem atunci povestea noastră altor oameni, de vreme ce aceasta nu este adevărată? Dacă înțelegi acest lucru, nu vei mai simți nevoia să aperi valorile în care crezi. Nu contează deloc dacă ai dreptate sau dacă demonstrezi că alții greșesc. Cert este că orice ar crede oamenii, acesta reprezintă punctul lor de vedere. Nu are nimic de-a face cu tine".

Ca de obicei, în loc să-l impresionez eu pe bunicul, m-a impresionat el pe mine. Respectul meu pentru el a atins cote uriașe. Mai târziu, aveam să înțeleg și zâmbetul de pe fața lui. Nu și-a dorit nici o clipă să mă ia peste picior. Pur și simplu îi reaminteam de un timp în care încercase la rândul lui să își impresioneze părinții sau bunicii.

După conversația cu bunicul meu, am simțit nevoia să meditez mai profund asupra

acestor lucruri. Mi-am propus să îmi studiez mai îndeaproape viața personală și să descopăr când anume am început să îmi investesc credința în minciuni. Nu a fost deloc un proces ușor. Am avut nevoie de ani întregi pentru a digera conversația cu bunicul meu. Nu mi-a fost deloc ușor să conștientizez unde mă aflu în momentul prezent, nici să renunț la valorile în care credeam la ora actuală. Îmi doream însă din răsputeri să obțin răspunsuri, căci această curiozitate face parte integrantă din natura mea. Doream să cunosc, și unicul punct de referință la care mă puteam raporta erau amintirile mele.

Teme de reflecție

• Există un conflict în interiorul minții umane între ceea ce este și ceea ce nu este adevărat, între adevăr și minciună. Rezultatul credinței în adevăr este bunătatea, iubirea, fericirea. Rezultatul credinței în minciuni și în apărarea acestora este injustiția și suferința – nu numai la nivel social, ci și individual.

• Întreaga dramă pe care o suferă oamenii este rezultatul credinței lor în minciuni, îndeosebi în cele legate de ei înșiși. Prima minciună în care cred este aceea că *nu sunt: nu sunt* așa cum ar trebui să fiu, *nu sunt* perfect. Adevărul este că orice om este perfect din naștere, pentru că nu există altceva decât perfecțiunea.

• Majoritatea oamenilor nu știu ce sunt ei în realitate, dar știu foarte bine ce *nu sunt.* Ei își creează o anumită imagine despre perfecțiune, o poveste despre ceea ce *ar trebui să fie,* după care pornesc în căutarea respectivei imagini. Imaginea reprezintă o minciună, dar ei își investesc credința în ea. În continuare, construiesc o întreagă structură de minciuni pentru a o susține.

• Credința reprezintă o forță atotputernică în oameni. Dacă ne investim credința într-o minciună, aceasta capătă putere de adevăr pentru noi. Dacă suntem convinși că nu suntem suficient de buni, *voința noastră ni se va împlini („Facă-se voia ta!”).* Dacă suntem convinși că vom da greș, vom da, atât de mare este puterea și magia credinței.

• Mulți oameni percep adevărul cu ajutorul simțurilor lor, dar atunci când încearcă să îl descrie în cuvinte, nu reușesc decât să spună o poveste care distorsionează acest adevăr. Chiar dacă pentru noi are valoare de adevăr, nu înseamnă că povestea noastră are aceeași valoare și pentru cei din jur.

• Orice om este un povestitor care are un punct unic de vedere. Dacă vom înțelege acest lucru, nu vom mai simți nevoia să ne impunem propriile povești celor din jur sau să ne apărăm convingerile. Dimpotrivă, ne vom considera un fel de artiști, care au dreptul de a-și crea arta așa cum doresc.

3

MINCIUNA REFERITOARE LA IMPERFECȚIUNEA NOASTRĂ

Amintiri din copilărie

Îmi amintesc cât de liber mă simțeam atunci când eram copil. A fost o perioadă minunată. Îmi amintesc de pildă că am învățat să merg înainte de a învăța să vorbesc. Eram ca un mic burețel, gata să absoarbă orice fel de cunoaștere. Îmi amintesc chiar de felul în care eram înainte de a învăța să vorbesc.

Pe când eram doar un bebeluș am fost o ființă extrem de autentică. Nu am pretins niciodată că sunt cine nu eram. Singurele tendințe pe care le aveam erau acelea de a mă juca, de a explora și de a fi fericit. Întreaga mea viață era guvernată de emoții. Nu acceptam să fac decât ceea ce doream și urmăream să evit ceea ce nu îmi plăcea. Întreaga mea atenție era focalizată asupra dorințelor mele și puteam percepe cu ușurință emoțiile persoanelor din jurul meu. Dacă doriți, puteți să-i spuneți *instinct,* dar în realitate era un fel de percepție intuitivă. Erau oameni care îmi trezeau instantaneu încrederea și de care nu mă feream. În schimb, alții îmi trezeau o stare instinctivă de neîncredere; în preajma lor nu mă simțeam deloc confortabil. Evident, existau multe emoții pe care nu le puteam explica, căci îmi lipseau cuvintele.

Îmi amintesc perfect că atunci când mă trezeam și vedeam fața mamei mele, simțeam o dorință nestăvilită de a o strânge în brațe. Pe vremea aceea nu știam că această emoție este numită *iubire.* Iubirea mi se părea ceva absolut natural. Simțeam același lucru și în legătură cu jucăriile mele, ca să nu mai vorbim de pisica și de câinele meu. Îmi amintesc de momentele când tata se întorcea de la serviciu, iar eu alergam și săream pe el cu o bucurie atât de mare, încât întreaga față îmi înflorea într-un zâmbet larg. Vă asigur că aceste amintiri sunt complet autentice. Stăteam toată ziua gol, dar nu-mi păsa deloc ce gândeau cei din jur. Mă simțeam perfect în pielea mea, căci îmi lipsea *cunoașterea.* Mintea mea nu era încă programată. Nu știam cine sunt eu și nici nu-mi doream să aflu – la fel ca un câine, care nu știe că este câine, dar se comportă ca atare. La fel eram și eu. Îmi trăiam viața fără să mă simt divizat în vreun fel. Aceasta era natura mea înainte de a învăța să vorbesc.

Am continuat să îmi explorez astfel amintirile din copilărie și am descoperit că există un fenomen care se petrece în cazul tuturor oamenilor? Ce anume se petrece? Ei descoperă cunoașterea. Îmi amintesc de perioada în care am început să învăț cuvintele.

Am învățat numele tuturor obiectelor pe care le observam. Am învățat o limbă, lucru care mi s-a părut minunat. Acum puteam să cer ceea ce doream. Câteva luni sau poate câțiva ani mai târziu mintea mea a devenit suficient de matură pentru a învăța concepte abstracte. Odată cu aceste concepte s-a petrecut ceva incredibil: am început să creez povești prin care calificam tot ce mă înconjura, ce anume este bun și ce este rău, ce ar trebui să fiu sau să nu fiu, ce este frumos și ce este urât. Am început să învăț de la părinții mei nu numai ce ziceau, ci și ceea ce făceau. Am învățat nu numai din cuvintele lor adresate mie, ci și din ceea ce spuneau în legătură cu alți oameni. Am învățat astfel să interacționez. Copiam tot ceea ce vedeam. Îmi vedeam tatăl, extrem de puternic, cu opinii ferme, și îmi doream să devin la fel ca el. Abia așteptam să cresc ca să am și eu propriile mele opinii.

Când am sfârșit prin a înțelege perfect limba, aproape toată lumea a început să-mi spună cine și ce sunt. Era o modalitate de învățare bazată pe opiniile povestitorilor din jurul meu. Mama mi-a creat o imagine despre mine însumi, în funcție de imaginea pe care o avea despre mine. Îmi spunea cine sunt, iar eu o credeam. Tata avea însă o cu totul altă viziune, dar am fost de acord și cu el. Evident, fiecare din frații și surorile mele aveau propria lor opinie despre mine. Nu puteam să nu fiu de acord cu ei, căci aveau o vârstă mai mare decât mine și știau mult mai multe, deși eu eram cel care trăia în acest corp fizic. Toate aceste contradicții erau absurde, dar mă distram de minune.

M-am dus apoi la școală, unde învățătoarea mi-a spus și ea cine sunt. Mai mult decât atât, mi-a spus cine aș putea fi, dar *nu sunt*. Am fost de acord și cu ea, iar problemele au început din acel moment. Învățătoarea ne-a vorbit așa: „Copii, trebuie să munciți din greu ca să deveniți cineva, ca să aveți succes în viață. Lumea este împărțită în oameni de succes și oameni ratați, iar scopul vostru aici este să vă pregătiți să deveniți oameni de succes. Dacă veți munci din greu, este posibil să ajungeți medici, avocați sau ingineri”. Ne-a povestit apoi despre viețile președinților din trecut și ce făceau aceștia pe vremea când erau copii. Evident, orice erou este un om de succes. Eu nu eram decât un copil. Eram inocent. Am învățat rapid expresia *om de succes*. Am fost de acord că trebuie să devin și eu unul, iar acest legământ a rămas stocat în memoria mea.

Acasă, mi-am auzit părinții spunând: „Miguel, trebuie să te comporți astfel pentru a fi un băiat bun”. Rezulta că dacă nu mă voi comporta așa cum doreau ei, nu voi fi un băiat bun. Nu au dat glas acestei concluzii, dar se subînțelegea din context. A mai rezultat că dacă mă voi comporta așa cum doresc ei și dacă voi fi un băiat bun, urma să primesc o răsplată. În caz contrar, voi fi pedepsit. Ups! Eu eram atât de mic, iar ei erau mari. Am încercat să mă revolt, dar nu am avut nici un succes. Ei au câștigat. Pentru a evita pedeapsa și pentru a primi răsplata, am început să pretind că sunt cine *nu sunt*. Trebuia să fiu cine îmi spuneau ei să fiu, căci răsplata nu o primeau decât băieții buni. Îmi amintesc că am încercat din greu să devin ceea ce doreau ei să fiu, numai pentru a primi răsplata atenției lor, pentru a-i auzi spunându-mi: „Miguel, ești un băiat bun”.

Ceea ce nu am putut observa dincolo de afirmațiile lor erau mesajele lor negative, pe care nu le rosteau cu glas tare, dar pe care le înțelegeam: *nu eram așa cum trebuia să fiu; nu era corect să fiu eu însumi.* De pildă, dacă mesajul era: „Miguel, trebuie să muncești din greu ca să devii cineva", însemna că așa cum eram atunci, eram un nimeni. Pe scurt, mintea mea în formare a receptat următorul mesaj: *nu sunt suficient de bun.* Mai mult decât atât, nu voi fi niciodată suficient de bun, pentru că *nu sunt perfect.* Am fost de acord cu această concluzie, și din acel moment am început și eu, la fel ca toți oamenii, să caut perfecțiunea.

Așa a apărut în mintea mea imaginea perfecțiunii. Din acel moment am încetat să mai fiu eu însumi, începând să pretind că sunt cine *nu eram.* Am acceptat prima mare minciună în primul an de școală, aproape instantaneu. Stăteam în clasă și eram profund impresionat de învățătoarea mea. Era o femeie adultă, deci ceea ce spunea ea trebuia să fie adevărat, la fel ca și în cazul tatălui și mamei mele. Era cu siguranță o mare învățătoare, căreia îi păsa cu adevărat de copii, și deși mesajul primit era în mare parte pozitiv, consecințele sale au fost oarecum diferite. Dincolo de mesaj se ascundea ceva foarte subtil. La ora actuală l-aș numi *minciuna referitoare la imperfecțiunea mea.* Este vorba de principala minciună pe care am fost de acord să o accept în legătură cu mine. Pornind de la ea, am inventat o sumedenie de alte minciuni, numai pentru a o susține.

Acesta a fost momentul căderii mele din paradis: credința mea într-o minciună a început să-și facă efectele. La fel ca în cazul oricărui miracol, efectele ei au devenit vizibile pretutindeni în jurul meu: trebuia să muncesc din greu pentru a fi suficient de bun pentru mama, pentru tata, pentru frații mai mari și pentru profesorii mei. Era o sarcină copleșitoare, dar lucrurile nu se termină aici. Am dat drumul la televizor și cei de pe sticlă mi-au spus și ei cum trebuie să arăt, să mă îmbrac și să fiu, dar *nu eram.* Televiziunea mi-a inoculat numeroase imagini despre oamenii buni și oamenii răi. Am văzut acolo oameni care au muncit din greu pentru a deveni cineva. I-am văzut luptând pentru perfecțiune, dorindu-și să devină cineva important, să fie ceea ce nu erau.

Adevărata mea dramă a început pe vremea când eram adolescent. Aceasta a fost perioada când mi-am dat seama că nu sunt suficient de bun nu numai pentru cei din jur, ci chiar și pentru mine. Rezultatul a fost respingerea de sine. Am încercat atunci să-mi dovedesc valoarea muncind din greu pentru a obține numai note de 10 la școală, să fiu cel mai bun la sport, la șah, la orice. La început, făceam aceste lucruri pentru a-i impresiona pe tata, pe frații mei etc. Acum, le făceam pentru a mă impresiona pe mine însumi. Deja, nu mai aveam nimic autentic în mine. Mi-am pierdut integritatea, autenticitatea mea ca ființă, căci nu mai luam decizii pornind de la ceea ce era bun pentru mine, ci de la ceea ce satisfăcea punctele de vedere ale altor oameni.

Când am trecut din școala elementară la liceu, mi s-a spus: „Acum nu mai ești un copil. De aceea, nu trebuie să te mai porți ca atare. Iată cum trebuie să te comporți de acum înainte". Și totul a început din nou. Am încercat să le fac pe plac celor din jurul

meu, pretinzând că sunt ceea ce doreau ei să fiu. Am început să colectez opiniile lor: cum arăt? Ce crezi despre mine? Am făcut o treabă bună? Căutam tot timpul sprijin din afară, pe cineva care să-mi spună: „Miguel, ești atât de bun”. Am devenit astfel ușor manipulabil, căci dacă depinzi de cineva care să-ți spună cât de bun ești, acesta poate face ce vrea din tine. Dar eu aveam nevoie de recunoașterea lor. Doream ca ei să-mi spună că sunt inteligent, minunat, un om de succes.

Nu suportam singurătatea. Ori de câte ori eram singur, mă simțeam un ratat, iar judecata de sine devenea foarte puternică. *Nefiind* așa cum trebuie să fiu, conform poveștii pe care am inventat-o, mă judecam singur și mă simțeam vinovat. De aceea, am început să mă auto-pedepsesc. Aveam tendința să mă compar tot timpul cu alte persoane. „Uite, ceilalți sunt mai buni decât mine”. Alții erau mai răi. Acest lucru mă făcea să mă simt ceva mai bine, dar apoi mă vedeam în oglindă. Puah! Nu-mi plăcea ce vedeam. Mă respingeam. În mod evident, eram incapabil să mă iubesc singur, dar pretindeam totuși că fac acest lucru. Odată cu practica, am început chiar să cred în ceea ce am început prin a pretinde.

Mai târziu, încercarea mea de a-mi dovedi că sunt cineva în societate m-a făcut să devin medic. Credeți cumva că acest lucru m-a făcut să mă simt ca un om de succes? Nici vorbă! Există atâtea tipuri de medici: cardiologi, neurologi, chirurgi. De aceea, m-am făcut chirurg, dar tot nu mă simțeam suficient de bun, conform poveștii inventate de mine. Aveam o anumită imagine de sine, pe care o credeam ori de câte ori eram singur și proiectam diferite imagini asupra celor din jur, în funcție de ceea ce doream să creadă despre mine. În cursul acestui proces, încercam tot timpul să-mi apăr aceste imagini. Trebuia să fiu extrem de inteligent pentru a putea acoperi toate acele minciuni!

Am continuat așadar să pretind că sunt una cu toate acele imagini, și după ani de practică, am devenit un mare actor. De pildă, dacă ceva mă afectează cumplit, îmi spun: „Nu contează. Nu-mi pasă”. De fapt, mint. Pretind. Aproape că aș putea câștiga premiul Oscar pentru performanțele mele actoricești. Ce dramă! Aceasta a început pe vremea când am acceptat faptul că nu sunt suficient de bun, când toată lumea, profesorii mei, părinții, frații, televiziunea, mi-au spus: „Miguel, iată cum trebuie să fii”, dar eu *nu eram.*

Am căutat tot timpul să fiu apreciat, acceptat, iubit – fără să-mi dau seama că totul nu este decât o poveste. Am căutat perfecțiunea. Ceea ce mi se pare extrem de interesant este felul în care oamenii se folosesc de această scuză supremă – faptul că „nu sunt perfecți”, pentru a-și justifica acțiunile. De fiecare dată când fac o greșeală și simt nevoia să-și apere imaginea, ei spun: „Ei bine, nu sunt decât un om. Nu sunt perfect. Numai Dumnezeu este perfect”. Aceasta a devenit inclusiv scuza mea, pentru toate greșelile pe care le-am comis de-a lungul vieții: „Ei bine, nimeni nu este perfect”. Mare justificare…

Dacă mă duc la biserică, văd aici picturile marilor sfinți: „Iată, aceasta este perfecțiunea”. Dar pe fețele lor văd numai suferință și durere. O! Oare trebuie să arăt

ca ei ca să fiu perfect?” Da, sunt aici ca să sufăr, și dacă voi suferi cu răbdare, poate că după moarte voi primi răsplata pentru suferințele mele. Poate că în rai voi fi perfect!

Am auzit atât de des această frază încât am început să cred în ea. Dar nici aceasta nu este altceva decât tot o poveste. Câte superstiții nu mi-au intrat în cap despre mine însumi, dar și despre celelalte lucruri! Minciunile moștenite de mii de ani continuă să ne afecteze și astăzi maniera în care ne creăm propria poveste. Încă de copil mi s-a spus: „Numai Dumnezeu este perfect. Întreaga creație a lui Dumnezeu este perfectă, cu excepția oamenilor”. Pe de altă parte, mi s-a spus că Dumnezeu a creat omul ca o încoronare a creației sale. Dar cum poate fi el o asemenea încoronare dacă tot ce a creat Dumnezeu este perfect, cu excepția omului? Totul mi se părea absurd. După ce am mai crescut, am început să meditez la această contradicție. Era imposibil. Dacă Dumnezeu este perfect și dă naștere unei creații perfecte, rezultă fie că și noi, oamenii, suntem perfecți, fie că nimic din creație nu este perfect.

Iubesc și respect întreaga creație a lui Dumnezeu. Cum aș putea să spun atunci: „Doamne, tu ai creat miliarde de oameni imperfecți?” După părerea mea, cea mai mare insultă pe care i-o putem adresa lui Dumnezeu este să spunem că nu suntem perfecți. Dacă nu percepem această perfecțiune, acest lucru se datorează faptului că atenția noastră este focalizată asupra minciunii, asupra imaginii unei perfecțiuni pe care nu o vom atinge niciodată. Mulți oameni renunță la această imagine, dar nu ca niște învingători, ci considerându-se ratați, convinși că nu vor atinge niciodată această perfecțiune și dispuși să condamne întreaga lume pentru acest lucru. „Nu am reușit pentru că nimeni nu m-a ajutat, pentru cutare sau cutare motiv”. Există sute de scuze la care putem apela, dar acum judecata de sine devine chiar mai cumplită decât înainte. Dacă încercăm să atingem această perfecțiune, judecata există, dar nu este atât de dură ca în cazul în care renunțăm să mai aspirăm către ea. Cine renunță încearcă să-și ascundă frustrarea, spunându-și: „Sunt mulțumit. Acesta este modul de viață pe care mi-l doresc”. În realitate, ei știu foarte bine că au dat greș și că ascund acest lucru de ochii celor din jur.

Evident, ori de câte ori vom încerca să fim ceea ce nu suntem, vom da greș. Este aproape imposibil să fii ceea ce nu ești, să *pretinzi* că ești cine nu ești. Pe timpuri am încercat eu însumi să pretind că sunt fericit și puternic, un om foarte important. Uau! Vă asigur că acesta este iadul. Este o înscenare, o situație din care nimeni nu poate avea de câștigat. Nu poți fi niciodată ceea ce nu ești. Nu poți fi altceva decât *tu însuți,* iar acest lucru se petrece deja, fără nici un efort.

Nu trebuie să te justifici pentru ceea ce ești. Nu trebuie să muncești din greu pentru a deveni altcineva. Este important să ne întoarcem la integritatea noastră, la ceea ce am fost înainte de a învăța să vorbim. Atunci eram cu adevărat perfecți. Orice copil mic este autentic. Când îi este foame, el nu dorește altceva decât să mănânce. Când se simte obosit, nu dorește decât să se odihnească. Pentru el nu contează decât momentul prezent. Nu-i pasă de trecut și nu-și face griji în legătură cu viitorul. Se bucură de viață. Dorește

să o exploreze și să se distreze. Nimeni nu trebuie să ne învețe să fim astfel. Așa ne-am născut.

Noi ne naștem în adevăr, dar pe măsură ce creștem ajungem să credem în minciuni. Aceasta este marea dramă a umanității, a povestitorilor. Una din cele mai mari minciuni din istoria umanității este aceea a imperfecțiunii personale. Această minciună a avut un efect devastator asupra vieții mele. Deși îi învăț pe alții să nu facă presupuneri, mă simt nevoit să emit presupunerea că și alții trăiesc la fel. Evident, povestea fiecăruia prezintă anumite diferențe, dar tiparul este mai mult sau mai puțin același pentru toată lumea. Este aproape imposibil să scapi neafectat de acest scenariu.

Pe vremea când eram copil, eram perfect. Eram inocent. Din păcate, am acceptat atunci minciuna potrivit căreia *nu sunt* ceea ce ar trebui să fiu. Am acceptat faptul că trebuie să muncesc din greu pentru a deveni ceea ce trebuie să fiu. Așa am învățat să-mi creez povestea personală, și din cauza credinței pe care am investit-o în ea, aceasta a devenit adevărată pentru mine. Deși este plină de minciuni, povestea mea este frumoasă; este perfectă și minunată. O poveste nu poate fi adevărată sau greșită. Este doar o poveste. Luciditatea ne poate permite însă să o schimbăm. Pas cu pas, ne putem întoarce la adevăr.

Teme de reflecție

• Copiii mici sunt absolut autentici. Ei nu pretind niciodată că sunt ceea ce nu sunt. Unica lor tendință este de a explora, de a se juca, de a trăi clipa și de a se bucura de viață. Nimeni nu îi învață să se comporte astfel. Așa sunt născuți. Aceasta este adevărata natură a omului, înainte de a învăța să vorbească.

• Când mintea omului devine suficient de matură pentru a integra conceptele abstracte, el învață să califice totul în bine și rău, corect sau incorect, frumos sau urât. Își creează astfel o poveste despre ceea ce *ar trebui să fie.* Își investește apoi credința în ea, iar povestea devine pentru el adevărată.

• Dincolo de toate mesajele pe care le aud copiii mici există altele, nerostite, dar pe care ei le înțeleg: *nu este în regulă să fiu eu însumi. Nu sunt suficient de bun.* Începând din clipa în care sunt de acord cu ele, ei încetează să mai fie ei înșiși și încep să pretindă că sunt ceea ce nu sunt, numai pentru a le face plăcere celor din jur, pentru a corespunde imaginii pe care o creează aceștia în conformitate cu propria lor poveste.

• Nu poți fi niciodată ceea ce nu ești. Nu poți fi decât *tu însuți,* iar acest lucru se petrece chiar acum, fără nici un efort.

• Oamenii se nasc în adevăr, dar pe măsură ce cresc ajung să creadă în minciuni. Una dintre cele mai mari minciuni din istoria umanității este aceea a imperfecțiunii lor. Nu este decât o poveste, dar ei ajung să o creadă, folosindu-se de ea pentru a se autojudeca, pentru a se autopedepsi și pentru a-și justifica greșelile.

• Tot ceea ce există în creația lui Dumnezeu este perfect. Dacă nu conștientizăm

această perfecțiune a noastră, acest lucru se datorează numai faptului că întreaga noastră atenție este focalizată asupra poveștii în care am ajuns să credem. Minciunile din această poveste ne împiedică să vedem adevărul. Prin conștientizare, noi putem schimba însă povestea și putem reveni la adevăr.

4

O NOAPTE ÎN DEȘERT

O întâlnire cu infinitul

O altă ocazie de a percepe adevărul mi s-a ivit pe vremea când îmi făceam stagiatura ca medic. Mă aflam într-un orășel pe nume Altar Sonora, aflat în deșertul Sonoran. Era vară, iar căldura era atât de puternică încât nu puteam dormi. M-am decis atunci să părăsesc clinica și să fac o plimbare prin deșert. În noaptea aceea era lună nouă și am putut vedea pe cer milioane de stele. Eram singur în mijlocul deșertului, iar frumusețea acestuia m-a copleșit. Am perceput atunci infinitatea, eternitatea, nesfârșitul, și am înțeles dincolo de orice îndoială că stelele sunt vii. Întreaga infinitate, pământul-mamă, creația în ansamblul ei, sunt vii. Toate alcătuiesc o singură ființă vie.

Văzusem aceste stele de multe ori înainte, dar niciodată din această perspectivă. Reacția mea emoțională era copleșitoare. Am simțit o fericire intensă, dublată de o mare pace în inima mea. Atunci, s-a produs ceva incredibil. Am avut senzația că nu sunt singur în deșert. În timp ce eu percepeam imensitatea infinitului, acesta mă percepea pe mine. Toate acele milioane de stele făceau parte integrantă din ființa cosmică, iar aceasta cunoștea totul și percepea totul. Universul știa că eu exist!

S-a întâmplat apoi ceva și mai extraordinar. Percepția mea s-a schimbat, și pentru o clipă m-am simțit una cu imensitatea stelelor, percepând infinitatea în propriul meu corp. M-am putut vedea în mijlocul deșertului, atât de mic. Mi-am dat seama că trupul meu este alcătuit el însuși din miliarde de stele micuțe, respectiv atomii, care alcătuiau împreună o imensitate comparabilă cu cea a cerului înstelat.

În acea noapte am înțeles că infinitul din interiorul corpului fizic este o simplă continuare a infinitului din jurul meu. Fac parte integrantă din infinitate, la fel ca oricare alt obiect pe care îl percep. Nu există nici o diferență între noi, oamenii, sau între noi și obiecte. Alcătuim cu toții aceeași unitate, căci totul este alcătuit din lumină. Lumina se manifestă pe sine în miliarde de forme diferite, creând astfel universul material. Mai mult decât atât, am înțeles că nu există decât o singură forță care pune în mișcare universul și care transformă lucrurile. Forța care pune în mișcare stelele este aceeași cu forța care îmi pune în mișcare atomii din trupul meu. Eu o numesc *viață,* iar lumina este mesagerul sau purtătorul ei, căci ea trimite în permanență informații tuturor lucrurilor care există.

Cel mai incredibil mi s-a părut faptul că această lumină este vie. Lumina este o

ființă vie care conține în ea întreaga înțelepciune a universului și care ocupă întregul spațiu. Nu există spații goale între stele, la fel cum nu există spații goale între atomii din trupul meu. Spațiul dintre stele este umplut de lumină. El pare gol numai pentru simplul fapt că nu există nici un obiect care să o reflecte. Orice obiect am trimite în spațiu, el va începe să reflecte lumina, căci întreaga materie are această proprietate, la fel ca o oglindă.

Am căutat apoi în buzunar o oglinjoară pe care o port tot timpul la mine. Am putut vedea în ea copia exactă a creației, un fel de realitate virtuală alcătuită din lumină. În acel moment am înțeles că ochii meu nu sunt altceva decât două asemenea oglinzi. Lumina proiectează o realitate virtuală în interiorul creierului meu, la fel ca în cazul oglinzii. Era evident că tot ceea ce percepeam era o realitate virtuală alcătuită din imagini luminoase. Singura diferență dintre ochii mei și oglinda pe care o țineam în mână era legată de faptul că ochii meu erau conectați la un creier. Acest creier îmi permite să analizez, să interpretez și să descriu realitatea virtuală pe care o percep în fiecare moment.

Eu sunt un co-creator, alături de Dumnezeu, alături de *viață*. Dumnezeu creează ceea ce este real, iar eu creez o realitate virtuală în interiorul minții mele. Prin intermediul luminii, viața îmi trimite o sumedenie de informații, pe care le percep cu ochii, după care inventez o întreagă poveste legată de ceea ce percep. Altfel spus, calific, justific și explic ceea ce percep. Dacă văd un copac, nu mă limitez la această viziune, ci încep să-l calific, să-l descriu, îmi fac o părere în legătură cu el. Îmi place sau îmi displace. Mi se pare frumos sau nu. Indiferent ce părere am eu despre el, aceasta reprezintă doar perspectiva mea, o poveste creată de mine. De îndată ce încep să calific, să interpretez sau să judec ceea ce percep, percepția mea nu mai este reală; ea devine o lume virtuală. Acesta este procesul pe care toltecii îl numesc *vis*.

Dintr-o dată, lucrurile au început să se lege în mintea mea. Am înțeles acum ce au dorit să-mi explice atâta vreme mama și bunicul din înțelepciunea străveche a toltecilor. Aceștia credeau că oamenii trăiesc într-un vis. Visul este o lume iluzorie alcătuită din imagini ale luminii, iar mintea visează indiferent dacă creierul este adormit sau în stare de veghe.

Mi-am amintit apoi că cuvântul *toltec* înseamnă „artist al spiritului". Tradiția toltecă afirmă că orice om este un artist, iar arta supremă este expresia frumuseții spiritului nostru. Dacă înțelegem acest punct de vedere, ne putem da seama cât de frumos este să ne considerăm artiști, nu simpli oameni. Dacă ne considerăm niște simpli oameni, noi ne limităm singuri maniera în care ne exprimăm în viața de zi cu zi. Auzim de multe ori în jurul nostru: „Nu sunt decât un om. Nu sunt perfect". Dacă ne vom considera artiști, această autolimitare va dispărea. Vom deveni astfel creatori, la fel ca și cel care ne-a creat pe noi înșine.

Toltecii cred că cea care creează în realitate această artă este forța vieții care operează prin noi și că orice om este doar un instrument al acestei forțe. Orice

manifestare a artistului suprem poate deveni ea însăși un artist, a cărui artă este propria sa viață. Arta sa este vie și conștientă de sine, căci se naște din viață. În acest fel, creația nu are practic sfârșit; ea continuă la infinit, în fiecare moment, pretutindeni.

În ce fel ne trăim viața? Aceasta este arta noastră, arta de a trăi. Prin intermediul puterii noastre de creație, noi exprimăm forța vieții în tot ceea ce spunem, în tot ceea ce simțim, în tot ceea ce facem. Există însă două feluri de artiști: unii care își creează povestea vieții fără a fi lucizi și alții care își descoperă conștiința de sine și își creează povestea vieții plini de iubire și în spiritul adevărului.

Noi ne visăm viața chiar în acest moment. Percepem în ea nu numai visul nostru, ci și visul artistului suprem, reflectat în tot ceea ce percepem. Reacționăm apoi și încercăm să înțelegem ceea ce percepem. Fiecare om încearcă să își explice ceea ce percepe în propria sa manieră, în funcție de cunoașterea stocată în mintea sa. Din punctul meu de vedere, acest proces este un adevărat miracol. Voi trăiți în povestea pe care v-ați creat-o singuri, iar eu trăiesc în povestea pe care mi-am creat-o eu. Povestea fiecăruia este propria sa realitate, o realitate virtuală care este adevărată numai pentru el, cel care a creat-o.

Cu mult timp în urmă, cineva a spus: „Orice minte este un univers”, iar acest lucru este cât se poate de adevărat. Noi trăim în propria noastră lume, care este atât de particulară, încât nimeni altcineva decât noi nu poate ști ce conține ea. Noi singuri ne cunoaștem propriul univers lăuntric, iar uneori nici măcar noi nu reușim acest lucru. Lumea noastră este creația noastră și poate fi considerată o capodoperă artistică.

Acea noapte pe care am petrecut-o în deșertul Sonoran mi-a schimbat pentru totdeauna felul în care îmi percep propria ființă, dar și felul în care percep restul lumii. Într-un moment de inspirație, am devenit conștient de forța infinită a vieții aflată în plină acțiune. Această forță este întotdeauna prezentă și orice om ar putea-o vedea, dar numai atâta vreme cât atenția sa nu este focalizată asupra minciunilor pe care le-a acceptat sau pe care și le-a creat singur. Bunicul avusese întru totul dreptate: „Nu există altceva decât perfecțiunea”. Mi-a trebuit mult timp să înțeleg ce a vrut să-mi spună atunci, iar acest lucru a devenit posibil numai atunci când am experimentat direct acest adevăr. Am realizat atunci că sunt perfect, căci sunt inseparabil de infinitate, de forța vieții care creează stelele și întregul univers de lumină. Eu sunt creația lui Dumnezeu. De aceea, nu trebuie să devin ceea ce *nu sunt*.

Aceasta a fost prima mea întâlnire cu iubirea, cu acea iubire pe care am simțit-o pe vremea când eram copil, înainte de a mi-o refuza singur. Mi-am redescoperit atunci autenticitatea, pe care o trăisem înainte de a accepta toate acele minciuni. În acel moment de inspirație totul a căpătat sens pentru mine, deși nu gândeam deloc. Devenisem pură conștiință. Percepeam direct cu sufletul, și dacă aș fi încercat să exprim în cuvinte ceea ce simțeam, sunt convins că experiența s-ar fi sfârșit pe loc.

Cred că nu există om care să nu aibă din când în când asemenea momente de inspirație în care percepe adevărul. Aceste momente se petrece de regulă atunci când

mintea este liniștită și când percepem forța vieții cu ajutorul sufletului nostru. Când își revin din uimire, vocile din interiorul minții noastre (acel proces pe care îl numim *gândire)* se vor grăbi – evident – să invalideze această experiență, justificând și contestând în fel și chip ceea ce simțim. De ce se întâmplă acest lucru? Deoarece minciunile în care am crezut atâta vreme nu pot supraviețui în lumina adevărului, pe care o percepem în sfârșit. Oamenii se tem de adevăr, dar cel care se teme de fapt este povestitorul mincinos. El știe că minciunile sale nu pot supraviețui în lumina adevărului, și întrucât nu vrea să moară, se opune din răsputeri acestei lumini.

De aceea, este nevoie de mult curaj pentru a privi în față propriile minciuni, convingerile noastre. Structura cunoașterii pe care o deținem ne face să ne simțim în siguranță. Orice om are nevoia de *a cunoaște,* chiar dacă ceea ce cunoaștem nu este adevărul. Dacă ceea ce credeam până atunci despre noi se dovedește neadevărat, ne simțim nesiguri, pentru că nu cunoaștem nici un alt fel în care să ne comportăm. Atunci când descoperim că nu suntem cei care credeam că suntem, temelia întregi noastre existențe începe să se prăbușească. Întreaga poveste personală își pierde semnificația, iar acest proces este teribil de înspăimântător.

Mie nu mi-a fost deloc teamă în acea noapte din deșert. În schimb, atunci când mi-am revenit, am simțit imediat senzația de teamă, căci nimic din povestea mea personală nu mi se mai părea important, dar trebuia totuși că continui să funcționez în această lume. Ulterior, aveam să descopăr că îmi pot rescrie povestea vieții mele. Mi-am refăcut astfel structura convingerilor, renunțând la toate minciunile în care crezusem până atunci. Viața mea a continuat apoi la fel ca înainte, dar fără a mai fi guvernată de minciuni.

Teme de reflecție

• Lumina este o ființă vie care conține în sine întreaga înțelepciune a universului și care ocupă întregul spațiu. Fiind mesagerul suprem al lui Dumnezeu, ea trimite constant informații către tot ceea ce există în creație, exprimându-se pe sine în miliarde de forme diferite.

• Viața, forța transformării care creează și transformă stelele, este aceeași forță care creează și transformă atomii din trupul nostru fizic. Această forță este întotdeauna prezentă și orice om o poate vedea, dar numai dacă nu se mai concentrează asupra minciunilor în care crede.

• Orice om face parte integrantă din infinitate, la fel ca și orice obiect pe care îl percepem. Nu există nici o diferență între oameni, sau între noi și obiecte. Cu toții suntem una, căci cu toții suntem alcătuiți din lumină.

• Viața creează tot ceea ce este real, iar oamenii își creează o realitate virtuală – o poveste despre ceea ce este real. Noi percepem imagini ale *luminii,* după care calificăm, interpretăm și analizăm ceea ce percepem. Acest proces continuu de

reflectare în oglinda minții noastre este ceea ce toltecii numesc *vis*.

• Dumnezeu, artistul suprem, se folosește de viața noastră pentru creația sa artistică. Noi suntem instrumentele prin care se manifestă forța creatoare a vieții.

• Arta de a visa este arta de a trăi. Tot ceea ce spunem și tot ceea ce facem este o expresie a forței vieții. Procesul de creație nu se oprește nici o clipă. El este nesfârșit și se petrece în fiecare moment.

5

POVESTITORUL

Descoperirea eroilor din poveste

În noaptea aceea petrecută în deșert, pot spune că *am revenit la simțul realității.* Până atunci trăisem într-o poveste creată de mine însumi, fără măcar să-mi dau seama! De îndată ce am căpătat acces la această luciditate, am început să pun la îndoială tot ceea ce conținea povestea mea. Este adevărat că sunt cel care cred că sunt? Este adevărat ceea ce cred despre ceilalți? Mi-am recapitulat povestea vieții mele și nu m-am simțit prea satisfăcut de drama pe care mi-am creat-o singur. Mi-am propus atunci să mă reinventez.

Primul pas a constat în a elimina din povestea mea personală ceea ce nu era adevărat și în a descoperi ce anume era adevărat. Am descoperit astfel că ceea ce eu numesc *fundalul* visului este adevărat, căci acest fundal este creat chiar de Dumnezeu, fiind același pentru toată lumea. Legămintele pe care le facem în legătură cu numele pe care le atribuim obiectelor din acest cadru general sunt de asemenea adevărate, căci ele descriu realitatea noastră virtuală. De pildă, litera *A* este *A* pentru că așa dorim noi și pentru că suntem cu toții de acord în această privință. La fel, cuvântul *câine* descrie o anumită specie de animale pe care am convenit cu toții să o numim astfel.

Cunoașterea folosită în această manieră este doar un *instrument pentru comunicație*. În schimb, aproape orice idee abstractă reprezintă o minciună: ce anume este bine sau rău, ce este corect sau incorect, ce este frumos sau urât. Am descoperit că mai mult de 90% din conceptele pe care le stocasem în mintea mea aveau la bază minciuni, îndeosebi cele care mă priveau pe mine însumi, de tipul: eu pot face cutare lucru, dar nu pot face cutare lucru. Eu sunt așa, dar nu voi fi niciodată altfel. O problemă nu reprezintă niciodată un tip de cunoaștere. Ea nu face altceva decât să *contamineze* cunoașterea – devenind astfel o minciună. Mi-am dat astfel seama că poveștile noastre personale sunt pline de prostii. Cum este posibil să se petreacă acest lucru?

Înainte de a ne naște în acest trup fizic, pe pământ se află deja o mulțime de povestitori. Povestea colectivă este fără sfârșit, influențându-ne pe fiecare în parte atunci când ne creăm propria poveste personală. Povestitorii care ne-au precedat ne învață cum să fim oameni. Mai întâi ne spun că suntem băiat sau fetiță, apoi ne spun cine sunt ei și ce ar trebui să devenim. Ne învață ce înseamnă să fii bărbat sau femeie.

Mai mult decât atât, ne spun că trebuie să fim o femeie *decentă și cumsecade,* sau un bărbat *puternic și curajos.* Ne dau un nume, o identitate, după care ne spun rolul pe care trebuie să-l jucăm în povestea lor. Ne pregătesc să trăim în jungla umană, să intrăm în competiție unul cu celălalt, să ne controlăm reciproc, să ne impunem voința, să luptăm împotriva semenilor noștri.

Bineînțeles, am crezut și eu la vremea respectivă ce mi-au spus povestitorii mei. De ce să nu-i fi crezut? Mi-au dăruit atâta cunoaștere, iar eu am folosit această cunoaștere pentru a le copia stilul și pentru a-mi crea propria artă într-o manieră similară. I-am auzit pe frații mei mai mari împărtășind opiniile lor ferme cu cele ale tatălui meu. Am încercat să vorbesc și eu, dar mi-au închis imediat gura. Practic, nu aveam voce. Așa cum spuneam mai devreme, abia așteptam clipa în care puteam să am și eu propria mea opinie. Nu conta care anume. Important era să am o opinie personală, pe care să mi-o pot apăra cu toată convingerea.

Atunci când suntem copii, noi suntem martorii felului în care comunică adulții, și este firesc să le imităm comportamentul. Ne vedem frații mai mari, unchii și mătușile, părinții și vecinii, angrenându-se în relații amoroase. Practic, nu fac altceva decât să sufere, dar ei cred că se iubesc. Vedem cum se ceartă, și de-abia așteptăm să creștem, ca să putem face și noi același lucru. Mentalitatea copiilor este de tipul: „Uau, ce amuzant trebuie să fie!” Întreaga dramă de care ajunge să suferim se datorează faptului că asistăm la atâtea minciuni atunci când suntem inocenți, din care ne alcătuim apoi propria poveste personală.

Am continuat să-mi studiez astfel povestea vieții mele și am descoperit că tot ce exista în ea avea legătură cu mine. Acest lucru este firesc, căci eu sunt centrul percepției mele, iar povestea nu face decât să reflecte punct de vedere. Principalul caracter care trăiește în povestea mea are la bază un erou real, dar ceea ce cred eu despre mine nu este adevărat – nu este decât o poveste. Am creat eu însumi eroul numit „Miguel”, care nu reprezintă altceva decât o imagine bazată pe ceea ce am convenit eu însumi să cred despre mine însumi. Mi-am proiectat apoi această imagine asupra celor din jur, care au perceput-o, au modificat-o și au reacționat la ea în funcție de propriile lor povești personale.

Am descoperit apoi că am creat asemenea imagini și în legătură cu celelalte personaje secundare din povestea mea. Și acestea au la bază oameni care există în realitate, dar tot ce cred eu despre ei ține de propria mea creație. De pildă, am creat o eroină numită mama, un erou numit tata, câte un erou pentru fiecare din frații și surorile mele, din prietenii mei, din iubitele mele, chiar și pentru câinele și pentru pisica mea. De câte ori întâlnesc o persoană, o calific și emit anumite judecăți bazate pe cunoașterea care există în mintea mea. În acest fel, îi pot păstra imaginea în memoria mea.

În povestea mea, tu vei fi întotdeauna un erou secundar, creat de mine însumi și cu care interacționez. Tu proiectezi asupra mea ceea ce dorești să cred despre tine, iar eu

modific această percepție în funcție de ceea ce cred eu despre tine. Abia acum sunt convins că ești cel care cred eu că ești. Îți pot spune chiar că „te cunosc”, deși în realitate nu te cunosc deloc. Tot ce cunosc este povestea pe care mi-am creat-o în legătură cu tine. Mi-a trebuit ceva timp să înțeleg că unicul lucru pe care îl cunosc este povestea mea personală, legată de mine însumi.

Am crezut ani de zile că mă cunosc, până când am descoperit că acest lucru nu era deloc adevărat. Tot ce cunoșteam erau convingerile mele legate de mine. Am descoperit apoi că nu eram deloc cel care credeam că sunt! Această descoperire a fost extrem de interesantă, dar și înspăimântătoare, căci am realizat că nu cunosc pe nimeni și nimeni nu mă cunoaște cu adevărat pe mine.

Adevărul este următorul: noi nu cunoaștem decât ceea ce *cunoaștem,* iar unicul lucru pe care îl cunoaștem cu adevărat este povestea noastră. De câte ori nu i-ați auzit pe oameni spunând: „Îmi cunosc foarte bine copiii; nu ar face niciodată așa ceva!” Chiar credeți că vă cunoașteți copiii? Sau partenerul de viață? Ei bine, vă asigur că acest lucru nu este adevărat, la fel cum nici el nu vă cunoaște pe dumneavoastră! Puteți fi sigur că nimeni nu vă cunoaște cu adevărat, dar vă cunoașteți măcar dumneavoastră pe dumneavoastră înșivă? Cunoașteți oare cu adevărat pe cineva?

Când a, credeam că îmi cunosc foarte bine mama, dar unicul lucru pe care îl cunosc cu adevărat despre ea este rolul pe care i l-am atribuit eu însumi în povestea mea. Mi-am creat o imagine pentru eroina din poveste care joacă rolul mamei mele. Tot ce cunosc despre ea este ceea ce *cred* despre ea. În realitate, nu am nici cea mai mică idee despre lucrurile care există în mintea ei. Numai ea știe ce gândește, și probabil nici ea nu se cunoaște mai bine pe sine.

Același lucru este valabil și în ceea ce vă privește pe dumneavoastră. Probabil că mama dumneavoastră poate să jure că vă cunoaște foarte bine, dar credeți că acest lucru este adevărat? Personal, nu cred. Știți foarte bine că ea nu are de unde să știe ce există în mintea dumneavoastră. Tot ce cunoaște ea este ceea ce crede despre dumneavoastră, adică aproape nimic. Nu sunteți decât un erou secundar în povestea ei, în care jucați rolul fiului sau fiicei. Mama dumneavoastră creează o imagine în ceea ce vă privește, după care speră să vă integrați în această imagine. Ce credeți că se întâmplă dacă nu corespundeți acestei imagini pe care și-a făcut-o în legătură cu dumneavoastră? Mama dumneavoastră se va simți rănită și va încerca să vă facă să corespundeți acestei imagini. De aici, nevoia ei de a vă controla, de a vă spune ce trebuie să faceți și ce nu, de a vă transmite toate părerile ei în legătură cu modul în care ar trebui să vă trăiți viața.

Dacă știți că părerea ei nu poate fi influențată, întrucât este legată de povestea sa personală, ce rost mai are să vă apărați punctul de vedere? Nu are nici o importanță ce îi veți spune, căci oricum nu vă va crede. Cum ar putea crede povestea dumneavoastră, de vreme ce nu corespunde cu a ei? Cel mai bun lucru pe care îl puteți face este să schimbați subiectul, să vă bucurați de prezența ei și să o iubiți așa cum este. Dacă veți

ajunge la această concluzie, vă veți putea iubi părinții indiferent ce v-au făcut. Prin acest act de iertare, relația dumneavoastră cu ei se poate schimba complet.

De vreme ce am descoperit că oamenii își creează și își trăiesc propria lor poveste personală, de ce i-am mai judeca? De ce am mai interpreta personal ceea ce spun sau ce fac, știind că noi nu suntem – oricum – decât niște eroi secundari în povestea lor? Atunci când ne vorbesc, noi știm că ei se adresează de fapt eroilor secundari din povestea lor. Orice ne-ar spune altcineva, nu este decât o proiecție a *imaginii* lor legate de noi. Nu are nimic de-a face cu noi. Personal, nu îmi mai pierd de mult timpul făcând interpretări personale. Prefer să îmi focalizez atenția asupra propriei mele povești.

Orice om are dreptul să își creeze propria poveste a vieții, să se exprime prin arta sa. Din păcate, majoritatea oamenilor încearcă să îi facă pe cei din jur să se integreze în imaginile și rolurile pe care le-au creat pentru ei în poveștile lor. De pildă, își pun copiii să fie așa cum vor ei. Ei bine, vă dau o veste proastă! Acest lucru nu se va întâmpla niciodată. La fel, atunci când partenerul nostru de viață nu se integrează în imaginea pe care o creăm pentru el, ne simțim răniți sau frustrați. Apoi încercăm să-l controlăm. Simțim nevoia să îi spunem ce să facă și ce să nu facă, ce să creadă și ce să nu creadă. Procedăm la fel și cu copiii noștri, și astfel începe un adevărat război al controlului.

Viața în acest corp fizic este foarte scurtă, chiar dacă am ajunge la vârsta de 100 de ani. Când mi-am dat seama de acest lucru, m-am decis să nu-mi mai pierd timpul creând conflicte, mai ales cu oamenii pe care îi iubesc cel mai mult. Prefer să mă bucur de ei, acceptându-i așa cum sunt, indiferent de ceea ce cred ei. Povestea pe care oi creează nu are nici o importanță pentru mine. De pildă, nu-mi pasă dacă mama mea nu este de acord cu povestea mea personală. O iubesc sincer și mă bucur de prezența ei. Nu îmi impun povestea mea, la fel cum nu o impun nimănui altcuiva. Îi respect povestea ei, i-o ascult și nu încerc să-i dovedesc că nu are dreptate.

Dacă altcineva încearcă să vă rescrie povestea, înseamnă că nu vă respectă. Nu vă respectă pentru că sunt de părere că nu sunteți un bun artist, că nu vă puteți scrie propria poveste, chiar dacă v-ați născut cu acest destin unic. Respectul se naște direct din iubire. El reprezintă una din cele mai înalte expresii ale iubirii.

Eu însumi mă respect pe mine, așa că nu permit nimănui să îmi scrie povestea în locul meu. Povestea mea cade în responsabilitatea mea; este creația mea. Eu sunt artistul și îmi respect propria artă. Pot eventual compara arta mea cu arta altora, dar eu sunt cel care face propriile alegeri, care îmi asum responsabilitatea pentru ceea ce creez. Când mi-am dat seama pentru prima oară că nu îmi place povestea pe care am creat-o, m-am gândit: „Foarte bine, eu sunt autorul, deci pot să schimb povestea”. Am încercat și am dat greș. Am încercat apoi din nou și am dat din nou greș. Acest lucru s-a repetat de multe ori, căci am încercat să schimb toți eroii secundari din povestea mea. Am crezut că dacă voi reuși să schimb eroii secundari, îmi voi schimba povestea

personală, dar acest lucru este complet greșit!

Adevărata noastră problemă nu este niciodată legată de eroii secundari din povestea noastră. Ceea ce vedem în ei este întotdeauna o proiecție a convingerilor noastre, iar această problemă este secundară. Principala noastră problemă este legată de eroul principal. Dacă nu ne place propria poveste personală, cu siguranță cel vinovat este eroul principal (mai precis, ceea ce credem noi în legătură cu el). Nu există decât o singură modalitate de a schimba povestea personală, și anume schimbarea convingerilor noastre legate de sine.

Acesta este un mare pas în procesul de trezire spirituală. Dacă vom renunța la minciunile în care credeam, legate de noi înșine, aproape tot restul se va schimba ca prin farmec. Eroii secundari din povestea noastră se vor schimba, dar nu în sensul că îi vom înlocui cu alții. Ei vor rămâne aceiași; ceea ce se va schimba vor fi doar *convingerile* noastre legate de ei. Aceste schimbări se vor proiecta asupra lor, schimbând implicit interacțiunea noastră cu ei. Odată cu aceasta se va modifica și felul în care ne percep ei. Și astfel, eroul secundar pe care îl reprezentăm noi în povestea lor se va schimba. Efectele se țin lanț, după modelul bulgărelui de zăpadă: dacă ne schimbăm pe noi înșine, tot ce ne înconjoară se schimbă.

Noi suntem singurii care ne putem schimba povestea personală, iar acest lucru este posibil numai prin schimbarea propriei relații pe care o avem cu noi înșine. Ori de câte ori schimbăm eroul principal din povestea noastră, tot restul se schimbă ca prin farmec, adaptându-se la noua realitate. Acest lucru este ușor de dovedit, căci așa se petrec oricum lucrurile, chiar dacă noi nu suntem conștienți (eroul principal se schimbă în timp, dar din motive conjuncturale, nu conștiente).

Felul în care percepem lumea la vârsta de 8-9 ani nu este același cu felul în care o percepem la vârsta de 15-16 ani. La începutul vârstei de 20 de ani percepția se schimbă din nou. Atunci când ne căsătorim vedem lumea cu alți ochi; la fel și atunci când avem primul copil. La fiecare asemenea prag, noi ne schimbăm *convingerile* în ceea ce ne privește. Viziunea noastră asupra propriei noastre ființe se schimbă, iar felul în care ne manifestăm se modifică, la fel și reacțiile noastre. Totul se schimbă atunci, iar transformarea poate fi atât de dramatică încât pare a fi un cu totul alt vis (o cu totul altă viață pe care o trăim).

Odată cu această schimbare se modifică și eroii secundari din povestea noastră. De pildă, într-un fel ne privim părinții la vârsta de zece ani, în cu totul alt fel la vârsta de 20 de ani, apoi la 30 de ani, apoi la 40 de ani etc. Practic, în fiecare zi noi ne rescriem povestea personală. Ori de câte ori ne trezim dimineața, este bine să conștientizăm în ce zi ne aflăm și unde ne aflam înainte de a adormi, pentru a ne putea continua astfel povestea personală (viața). Trebuie să ne ducem la muncă, să facem anumite activități pe care ni le-am planificat pentru ziua respectivă etc. Aceste lucruri se petrec oricum, dar fără ca noi să le conștientizăm.

Tot ce există în povestea noastră se schimbă continuu, inclusiv povestea pe care

ne-o spunem în legătură cu noi înșine („cine sunt eu”). Cu 20 de ani în urmă povestitorul ne-a spus cine suntem, și noi l-am crezut. Astăzi, el ne spune o cu totul altă poveste, fără să uite să adauge: „Desigur, acum am mult mai multă experiență. Acum știu mai multe și sunt mai înțelept”. De fapt, este o cu totul altă poveste. Întreaga noastră viață a fost o poveste.

Dacă povestim o întâmplare care s-a petrecut pe vremea când eram copil, tatăl, mama și frații noștri vor avea povești diferite în legătură cu ea. Explicația acestui lucru este simplă: noi nu împărtășim împreună decât cadrul general al visului. Dacă doi oameni încep să vorbească despre ceva ce s-a petrecut cu 20 de ani în urmă, unui observator i se poate părea că vorbesc despre lucruri cu totul diferite. De pildă, tatăl nostru afirmă: „Așa s-au petrecut lucrurile; acesta este adevărul”. În schimb, noi afirmăm: „Nici vorbă! Greșești. În realitate, așa s-au petrecut lucrurile”. Cine are dreptate și cine greșește? Amândoi și nici unul. Fiecare are dreptate, dar din perspectiva propriei sale povești personale.

Dacă o sută de oameni percep același eveniment, vom auzi o sută de povești diferite în legătură cu el, și fiecare va avea pretenția că povestea lui este adevărată. Evident, ea este adevărată pentru persoana în cauză, la fel cum povestea noastră este adevărată pentru noi. Din păcate, vocea cunoașterii din mintea noastră începe să caute argumente, încercând să demonstreze că numai noi avem dreptate. De multe ori ea își caută chiar aliați în exterior pentru a i se alătura în cruciada demonstrării că ea are dreptate, și nimeni altcineva. Ce rost are să justificăm ceea ce credem? Dacă suntem convinși că povestea fiecăruia este adevărată pentru el, este absurd să încercăm să-i demonstrăm că nu are dreptate. În cadrul poveștii noastre, noi suntem cei care au dreptate. Și astfel, nu mai contează cine are dreptate și cine nu, sau mai bine zis, nu are nici un rost să ne apărăm punctul de vedere.

Dacă atingem acest nivel de conștiință, devine mult mai ușor să nu mai interpretăm ceea ce spun sau ce fac alții într-o manieră personală. Înțelegem acum că orice om este un povestitor și că fiecare distorsionează adevărul. Noi nu le putem comunica celor din jur decât percepțiile noastre, punctul nostru de vedere. Acest lucru este absolut normal, căci singurul lucru de care dispunem este acest punct de vedere (perspectiva din care privim noi realitatea). El reprezintă modalitatea noastră de a descrie ceea ce percepem.

Punctul nostru de vedere depinde de felul în care suntem programați, adică de Arborele Cunoașterii implantat în mintea noastră, dar și de ceea ce simțim din punct de vedere emoțional și fizic. El se modifică din moment în moment, atunci când suntem supărați sau fericiți. Percepțiile noastre se schimbă dacă ne este foame sau dacă suntem obosiți. Oamenii își schimbă în permanență comportamentul, ceea ce spun și ce fac, ceea ce proiectează asupra celor din jur. Ei modifică chiar și ceea ce spun cei din jur.

Felul în care ne creăm propriile povești este extrem de interesant. Noi avem tendința de a distorsiona tot ceea ce percepem, pentru ca realitatea să se integreze în ceea ce *credeam deja.* „Potrivim” astfel realitatea pentru ca ea să corespundă cu

minciunile noastre. Acest proces este uluitor. Noi distorsionăm imaginea copiilor noștri, a partenerului de viață, a părinților noștri, ba chiar și a câinelui sau a pisicii! Sunt oameni care îmi spun: „Am învățat atât de multe de la câinele meu. Acesta este aproape uman. Pot să spun chiar că îmi vorbește”. Și chiar cred în ceea ce spun! Câți oameni nu își duc animalul de casă la un psiholog pentru animale, convinși că au probleme? Vedeți până unde se poate ajunge cu distorsionarea realității? Desigur, povestea fiecăruia este ancorată în realitate, căci noi stabilim o conexiune emoțională cu animalul nostru, dar de aici și până a afirma că acesta aproape că a început să vorbească este cale lungă!

Atunci când vorbesc despre copiii lor, aproape orice om spune: „Copiii mei sunt cei mai buni. Fac cutare și cutare lucruri”. Altcineva îl aude pe primul și spune: „Nu, copiii mei sunt cei mai buni, căci iată ce fac”. În calitatea noastră de artiști, noi avem dreptul de a distorsiona povestea noastră așa cum dorim. Această distorsiune reprezintă punctul nostru de vedere, iar pentru noi are o anumită semnificație. Uneori, aceste distorsiuni ne ajută să ne întoarcem la adevăr. Cine poate spune atunci că distorsionarea poveștii personale nu reprezintă o artă și că această artă nu are o frumusețe aparte?

Oamenii sunt povestitorii lui Dumnezeu. Există în interiorul nostru cineva care interpretează tot ceea ce percepem. Noi suntem ca niște ziariști ai lui Dumnezeu, care încearcă să explice ceea ce se petrece în jurul nostru. Stă în natura noastră să inventăm povești, motiv pentru care am creat toate aceste limbaje. Așa se explică de ce toate religiile lumii au creat acele mitologii minunate. Noi încercăm să exprimăm ceea ce percepem, împărtășind cu cei din jur interpretările noastre, și facem acest lucru tot timpul.

Dacă ne întâlnim cu un necunoscut, primul lucru pe care îl dorim este să îi aflăm povestea vieții. Îl întrebăm imediat: „Cu ce te ocupi? Unde locuiești? Câți copii ai?” La rândul lui, ne pune aceleași întrebări. De altfel, de-abia așteptăm să îi spunem noi înșine punctul nostru de vedere, să îi povestim ce simțim, să îi împărtășim povestea noastră. La fel, atunci când experimentăm ceva plăcut, simțim nevoia să le povestim acest lucru tuturor. Așa se explică de ce vorbim atât de mult unii cu alții. Chiar și când suntem singuri, simțim aceeași nevoie, așa că vorbim cu noi înșine. De pildă, vedem un minunat apus de soare și ne spunem în sinea noastră: „O, ce apus de soare frumos!” Nimeni nu ne ascultă, dar asta nu ne împiedică să vorbim cu noi înșine.

Un alt motiv pentru care simțim nevoia să ascultăm poveștile celor din jur este acela al comparației. Suntem artiști și simțim nevoia să ne comparăm arta cu a altora. Vedem un film, ne place, și simțim nevoia să-l întrebăm pe prietenul cu care am fost la cinematograf: „Cum ți-a plăcut filmul?” Poate că acesta are un alt punct de vedere și ne va spune lucruri pe care noi nu le-am observat. În urma conversației cu el, ne schimbăm uneori punctul de vedere și ne spunem: „Ei bine, la urma urmei, filmul nu a fost atât de bun cum mi s-a părut la început”. Schimbăm tot timpul informații cu cei din jur și ne modificăm în permanență povestea personală. Așa evoluează visul umanității. Visul

nostru personal interferează cu visul celorlalți visători, iar acest lucru modifică visul colectiv al societății.

Fiecare om visează povestea vieții sale, iar acest lucru reprezintă o formă supremă de artă. Arta noastră constă în a crea povești și a le împărtăși cu cei din jur. Atunci când ne întâlnim unii cu alții, noi îl cunoaștem pe cel care se ascunde în spatele poveștii sale. De multe ori, poveștile pe care le auzim sunt adevărate scenarii de film, căci oamenii sunt povestitori profesioniști. Important este să realizăm că tot ce auzim sunt numai povești. Ele nu trebuie neapărat crezute, dar le putem asculta cu plăcere, bucurându-ne de ele. La fel ca în cazul unui film: ne putem duce să vedem *Nașul,* ne putem bucura de film, fără să credem neapărat că povestea respectivă este adevărată.

Eu împărtășesc acum cu voi procesul meu personal prin care mi-am redescoperit libertatea. Sunt recunoscător că mi se oferă astfel șansa de a-mi relata povestea, dar trebuie să recunosc că este doar o poveste – adevărată numai pentru mine. Ceea ce mi se pare extrem de interesant este faptul că de fiecare dată când spun această poveste, ea mi se pare diferită. Deși încerc să o distorsionez cât mai puțin cu putință, însăși povestea mea se modifică. Cu toate aceste distorsiuni, dacă o puteți înțelege, o puteți compara cu propria dumneavoastră artă.

De multe ori noi nu ne dăm seama că ne creăm singuri povestea vieții, toate aceste minciuni. Există însă cazuri când, reflectându-ne în cei din jur, ne dăm seama de măreția noastră. De pildă, atunci când suntem îndrăgostiți. Suntem cu toții artiști, iar jocul comunicării ne poate ajuta să ne dăm seama că ne putem îmbunătăți arta personală.

De îndată ce ne dăm seama care este povestea pe care ne-am creat-o, înțelegem că o putem schimba oricând, prin transformarea eroului principal. Fără luciditate nu putem face nimic, căci povestea este atât de puternică încât se scrie practic singură. Noi începem prin a crea povestea, îi dăruim puterea noastră personală, după care aceasta trăiește în locul nostru viața pe care ar fi trebuit să o trăim noi. Luciditatea permite redobândirea controlului asupra poveștii personale. Asta este o veste foarte bună. Dacă nu ne place viața pe care o trăim, o putem schimba oricând dorim, căci noi suntem autorii ei.

Teme de reflecție

• Noi suntem autorii poveștii pe care o trăim. În povestea noastră, totul se învârte în jurul nostru, lucru firesc, căci noi suntem centrul percepțiilor noastre. Povestea este relatată din această perspectivă.

• Noi creăm o imagine pentru eroii secundari din povestea noastră, cărora le atribuim anumite roluri. Singurul lucru pe care îl cunoaștem cu adevărat în legătură cu aceștia este povestea pe care o creăm în ceea ce îi privește. În realitate, noi nu cunoaștem pe nimeni cu adevărat, la fel cum nici alții nu ne cunosc pe noi.

• Respectul este una din marile expresii ale iubirii. Dacă altcineva încearcă să vă scrie povestea vieții dumneavoastră, înseamnă că nu vă respectă. Consideră probabil că nu sunteți un bun artist și că nu vă puteți scrie singur povestea personală, deși v-ați născut cu această unică menire.

• Singura modalitate prin care ne putem schimba povestea personală constă în schimbarea convingerilor noastre legate de noi înșine. Dacă renunțăm la minciunile în care credeam până acum, legate de noi înșine, celelalte minciuni (legate de cei din jur) vor dispărea de la sine. Ori de câte ori vom schimba eroul principal al poveștii, întreaga poveste se va modifica, adaptându-se la noul erou principal.

• Nu vă pierdeți niciodată timpul interpretând realitatea într-o manieră prea personală. Atunci când cineva vă vorbește, el se adresează de fapt eroului secundar din povestea lui. Orice v-ar spune oamenii, acest lucru nu este decât o proiecție a *imaginii* lor despre dumneavoastră. În realitate, nu are nimic de-a face direct cu dumneavoastră.

• Oamenii sunt povestitorii lui Dumnezeu. Stă în natura noastră să inventăm povești, să interpretăm tot ceea ce percepem. Fără luciditate, noi ne transferăm puterea personală poveștii în interiorul căreia trăim, iar aceasta se scrie de la sine. Prin intermediul lucidității ne putem redobândi controlul asupra poveștii. Înțelegem atunci că noi înșine suntem autorii ei, iar dacă nu ne place, o schimbăm pur și simplu.

6

PACEA INTERIOARĂ

Îmblânzirea vocii cu ajutorul celor două reguli

Am continuat astfel să explorez dinamica poveștii pe care și-o creează singuri oamenii. Am descoperit curând că povestea are o voce prin care se exprimă – o voce cât se poate de puternică, dar pe care numai noi o putem auzi. Dacă doriți, puteți să-i spuneți *gândire.* Personal, îi spun *vocea cunoașterii.* Vocea este întotdeauna prezentă. Ea nu tace niciodată. Nu este nici măcar o voce reală, dar totuși, noi o auzim. Unii oameni mi-ar putea spune: „Bine, dar eu sunt cel care vorbește în sinea mea". O fi, dar atunci, cine este cel care ascultă?

Vocea cunoașterii mai poate fi numită și *mincinosul care trăiește în capul omului.* În capul fiecărui om trăiește un splendid Arbore al Cunoașterii. Vă mai amintiți pe cine găzduia el în parabola lui Adam și a Evei? În el își făcuse sălaș Prințul Minciunilor. Aici rezidă întreaga problemă, căci vocea mincinosului ne vorbește pe limba noastră, dar în realitate, spiritul, adevărul nostru lăuntric, nu are un limbaj personal. Adevărul nu poate fi decât cunoscut sau simțit. Vocea spiritului încearcă să iasă la iveală, dar vocea mincinosului este extrem de puternică și ne atrage aproape tot timpul atenția.

Din păcate, nici măcar nu auzim o singură voce, ci o întreagă *mitote,* o mie de voci care vorbesc simultan. Și ce ne spun aceste voci? „Uită-te la tine. Cine te crezi? Nu vei reuși niciodată. Nu ești suficient de deștept. De ce mi-aș mai pierde timpul? Nimeni nu mă înțelege. Ce face el/ea? Dacă nu mă mai iubește? Sunt atât de singur. Nimeni nu vrea să trăiască lângă mine. Nimeni nu mă place cu adevărat. Mă întreb dacă acei oameni vorbesc despre mine? Oare ce cred despre mine? Câtă nedreptate există în această lume. Cum aș putea fi fericit când milioane de oameni mor de foame?"

Vocea cunoașterii ne spune ce suntem și ce nu suntem. Ea încearcă întotdeauna să explice realitatea din jur. Personal, o numesc *vocea cunoașterii* deoarece ea nu poate spune altceva decât ceea ce cunoaștem deja. Este un fel de conversație care nu se sfârșește niciodată și în care ne repetăm la infinit punctul nostru de vedere. Pentru mulți oameni, situația este chiar mai îngrozitoare, căci vocea nu se limitează să vorbească într-una, dar judecă și critică tot ce mișcă, și mai ales pe ei înșiși. Bârfește într-una în mintea lor, judecându-i și blamându-i pe cei din jur.

De regulă, vocea minte cu nerușinare, căci ea exprimă numai ceea ce am învățat, și am învățat atâtea minciuni, îndeosebi în ceea ce ne privește. Noi nu-l putem vedea pe

mincinos, dar îi putem auzi vocea. Vocea cunoașterii se manifestă în capul nostru, dar nu ne aparține neapărat. Ea poate reprezenta opinia celor din jur. Cert este că reacția noastră emoțională în fața ei este de multe ori aceeași: „Mă simt abuzat”.

Ori de câte ori ne judecăm singuri, ne găsim vinovați și ne autopedepsim, este pentru că vocea din capul nostru ne spune minciuni. Ori de câte ori avem un conflict cu tatăl nostru, cu mama, cu copiii sau cu partenerul de viață, este pentru că și noi, și ei, credem în aceste minciuni. Dar lucrurile nu se opresc aici. Întrucât credem în minciuni, noi nu putem vedea adevărul, așa că facem tot felul de presupuneri, pe care le considerăm adevărate.

Una dintre cele mai mari presupuneri pe care le facem este tocmai aceea că minciunile în care credem sunt adevărate! Spre exemplu, noi credem că știm cine suntem. Dacă suntem furioși, ne spunem: „Așa sunt eu!”. Dacă ne simțim geloși, ne gândim: „Așa sunt eu”. Dacă simțim o stare de ură față de cineva, ne spunem: „Așa sunt eu”. Oare chiar este adevărat? Personal, nu sunt prea sigur. Cândva, făceam și eu asemenea presupuneri, convins că eu sunt cel care spune toate acele lucruri pe care nu doream să le spun. Mare a fost surpriza să descopăr că nu eu sunt acela, ci maniera în care am învățat să fiu, pe care am practicat-o la infinit, până când am ajuns la o adevărată măiestrie.

Vocea care spune: „Așa sunt eu” este vocea cunoașterii. Este vocea mincinosului care trăiește în Arborele Cunoașterii din capul nostru. Toltecii o consideră o boală mentală extrem de contagioasă, întrucât se transmite de la om la om prin intermediul cunoașterii. Simptomele acestei boli sunt teama, angoasa, mânia, ura, tristețea, gelozia, conflictul și separarea între oameni. Din păcate, aceste minciuni controlează visul vieții noastre. Nu cred că trebuie să mai insist pentru a demonstra acest lucru.

Bunicul mi-a spus odată, foarte simplu: „Miguel, unicul conflict care există este cel dintre adevăr și neadevăr”. Nu era o afirmație nouă. Acum 2.000 de ani, unul din marii maeștri ai umanității, cel puțin în viziunea, a afirmat: „Și veți cunoaște adevărul, iar adevărul vă va elibera”. De ce ne va elibera acesta? De minciuni, în mod evident. Dar mai presus de toate, de mincinosul din capul nostru, care ne vorbește tot timpul. Și îl mai numim *proces de gândire!* Pe timpuri, obișnuiam să le spun adepților mei: „Simplul fapt că auziți în mintea voastră o voce nu înseamnă automat că aceasta rostește adevărul. Dacă nu veți crede această voce, ea nu va avea putere asupra voastră”.

Există un film care ilustrează perfect ce vreau să spun. Se numește: *O minte sclipitoare*. La început m-am gândit: „Of, un alt film cu spioni”, dar am devenit mult mai interesat când mi-am dat seama că eroul principal este un schizofrenic. Era un om sclipitor, un geniu, dar vedea oameni care nu există în realitate. Acești oameni au ajuns să îi controleze viața, căci le-a ascultat opiniile și a făcut tot ce i-au spus ei. În realitate, îl mințeau, și ascultându-i, nu a făcut decât să-și ruineze viața. Nu și-a dat seama că acei oameni erau simple halucinații ale minții lui până când soția sa l-a internat într-un ospiciu, în care a fost diagnosticat ca schizofrenic și i-au fost

administrate medicamente. Viziunile au dispărut, dar medicamen-tele aveau efecte secundare, așa că eroul nostru s-a decis să nu le mai ia. Fără medicamente, viziunile i-au revenit, și el a descoperit că nimeni în afară de el nu îi vedea pe acei oameni. Avea de făcut acum o alegere: să se întoarcă în ospiciu, să își piardă soția și să accepte că este bolnav mintal, sau să-și înfrunte viziunile și să le depășească.

În final, când a conștientizat pentru prima oară că viziunile pe care le avea nu erau reale, a luat o decizie foarte înțeleaptă. Și-a spus: „Nu le voi mai acorda atenție. Nu voi mai crede ce îmi spun". Puterea viziunilor a dispărut de îndată ce el a luat decizia să nu mai creadă în ele. Eroul nostru și-a regăsit astfel pacea, și după mulți ani în care nu le-a mai acordat nici o atenție, viziunile aproape că nu îi mai vorbeau. Deși continua să le vadă, ele nu îi mai consumau energia, căci nu le mai asculta.

Filmul mi s-a părut foarte frumos, căci demon-strează că dacă nu crezi în vocea din capul tău, aceasta își pierde puterea asupra ta și poți redeveni autentic. Vocea mentală nu este nici măcar reală, dar ne controlează viața. Este un tiran. De îndată ce ne captează atenția, ea ne pune să facem orice dorește ea.

De câte ori nu ați spus *da,* deși ați fi vrut să spuneți *nu,* din cauza ei? sau invers, de câte ori nu v-a spus să spuneți *nu,* deși în realitate ați fi vrut să spuneți *da?* De câte ori nu v-a făcut să vă îndoiți de ceea ce simțiți în inima dumneavoastră? De câte ori nu ați ratat ocazia de a face ceea ce doreați cu adevărat în viața dumneavoastră din cauza fricii, ca o reacție la vocea din mintea dumneavoastră? De câte ori nu ați rupt relația cu cineva la care țineați cu adevărat numai pentru că așa v-a spus vocea cunoașterii? De câte ori nu ați încercat să-i controlați pe cei iubiți, pentru că așa a vrut vocea? De câte ori nu v-ați înfuriat, nu v-ați simțit gelos, sau nu v-ați pierdut controlul, rănindu-i pe cei dragi, numai pentru că ați crezut în această voce?

Vedeți foarte bine câte greșeli ați făcut urmând instrucțiunile vocii cunoașterii – mai precis minciunile ei. Ea vă învață să faceți tot felul de lucruri care se împotrivesc dorințelor dumneavoastră reale, la fel ca și viziunile eroului din filmul de care vorbeam mai devreme. Singura diferență între dumneavoastră și eroul respectiv constă în faptul că dumneavoastră nu îl vedeți pe mincinos, dar îi auziți vocea. Aceasta este copleșitoare, nu se oprește niciodată. Și mai pretindem că suntem sănătoși mintal!

Este cât se poate de evident că vocea cunoașterii aparține poveștii noastre personale, care vorbește singură. Ori de câte ori o idee ne captează atenția, povestea noastră se îndreaptă în direcția respectivă. Apoi ne duce în altă parte, și tot așa, rătăcind fără nici o busolă. Fiecare idee pe care o avem se repetă la infinit, iar în mintea noastră există atâtea idei aflate în competiție pentru a ne capta atenția încât vocea își schimbă părerile de la o clipă la alta – bum, bum, bum!

Eu unul, compar vocea cunoașterii cu un cal sălbatic care ne duce oriunde dorește. Noi nu avem nici un control asupra lui. Chiar dacă nu-l putem *opri,* putem încerca cel puțin să-l *îmblânzim.* Iată ce le spun eu adepților mei: „Când veți învăța să îmblânziți calul, îl veți putea călări, iar gândirea va deveni un instrument care vă va duce oriunde

veți dori să ajungeți. Dacă veți refuza să mai credeți în vocea minții, aceasta va deveni din ce în ce mai slabă, vorbindu-vă din ce în ce mai rar, până când va înceta complet să o mai facă”.

Dacă tot simțiți nevoia de a vă vorbi singur, de ce nu ați face acest lucru într-o manieră mai prietenoasă? De ce nu vă spuneți cât de frumos și de minunat sunteți? În acest fel, cel puțin veți avea pe cineva cu care să vorbiți atunci când sunteți singur. Dacă vocea din capul dumneavoastră este obraznică și răutăcioasă, experiența nu mai este deloc amuzantă. Dacă vă spune minciuni, dacă vă învață să vă fie rușine de dumneavoastră sau vă explică de ce iubitul sau iubita dumneavoastră nu vă iubește cu adevărat, atunci cel mai bine este să o faceți să tacă.

Dacă nu vă place de cineva, cel mai simplu este să plecați de lângă el. Acest lucru este însă imposibil în ceea ce vă privește chiar pe dumneavoastră. Nimeni nu poate scăpa de el însuși, oriunde s-ar duce. Așa se explică de ce atâția oameni încearcă să se amețească cu ajutorul drogurilor sau al alcoolului. Alții mănâncă în exces sau joacă jocuri de noroc, numai pentru a uita cine îi însoțește în permanență. Evident, aceste tehnici nu funcționează, căci povestitorul judecă tot ce facem, așa că faptele noastre nu pot conduce decât la și mai multă vinovăție, la și mai multă respingere de sine.

Personal, am renunțat cu mult timp în urmă să mai ascult de vocea cunoașterii. Îmi amintesc cum era înainte: mergeam în natură și îmi spuneam: „O, uite ce frumos este cerul, cât de minunat miros florile, mmm!”, de parcă nu știam singur toate aceste lucruri. Am încetat însă de mult să mai inventez povești. Oricum, știu ceea ce știu. Ce rost are să îmi repet tot timpul ceea ce cunosc? Nu este absurd? Este doar o obișnuință. Nu-mi mai risipesc de mult timpul și energia vorbindu-mi singur. Vocea din capul meu a tăcut, și vă asigur că este o stare minunată.

Nimeni nu are nevoie de acel dialog mental continuu. Omul poate foarte bine să cunoască și fără să gândească. Valoarea cultivării tăcerii mentale este cunoscută de mii de ani. În India, oamenii se folosesc de meditație și de incantarea unor *mantra*-e pentru a opri dialogul interior. Pacea mentală este o stare incredibilă. Imaginați-vă că trăiți într-un mediu în care se aude un bâzâit continuu: bzzz, bzzz, bzzz! La un moment dat, nici nu-l mai auzi. Știi că există ceva care te deranjează, dar ai uitat despre ce este vorba. În clipa în care zgomotul încetează, observi însă imediat tăcerea și simți o mare ușurare: „Ahhh…”. Cam la fel se petrec lucrurile și cu vocea din capul nostru. De aceea, atunci când vocea tace, ceea ce rezultă este ceea ce eu numesc o stare de *pace interioară.*

Când le-am spus adepților mei ce simțeam, aceștia au înțeles despre ce este vorba. M-au întrebat însă: „Noi știm că vocea cunoașterii trăiește în capul nostru. Știm că este vocea mincinosului, dar cum o putem opri să ne mai vorbească? Ne poți ajuta?” La vremea respectivă câștigasem deja lupta cu vocea interioară și trăiam o stare de pace absolută. De aceea, le-am răspuns: „Bine, vă voi da două reguli simple. Dacă veți respecta aceste reguli, există toate șansele să îmblânziți vocea, și chiar să câștigați lupta împotriva mincinosului”.

Soluția cea mai simplă pentru îmblânzirea mincinosului constă în *a nu mai crede* în cuvintele sale. Ce se întâmplă atunci când cineva vă spune o minciună și dumneavoastră știți acest lucru? Minciuna lui nu vă afectează, pentru că *nu credeți* în ea. Dacă nu o credeți, minciuna nu poate supraviețui testului scepticismului dumneavoastră, și gata! Minciuna dispare. Pur și simplu. Există însă o mare provocare în această simplitate. De ce? Deoarece credința în propriile minciuni ne face să ne simțim în siguranță, și chiar credința în minciunile celor din jur este foarte tentantă. Dacă sunteți dispus să faceți față acestei provocări, cele două reguli pe care vi le voi spune în continuare vor accelera enorm procesul de purificare a sistemului dumneavoastră de convingeri, care reprezintă esența Arborelui Cunoașterii.

Regula numărul unu: *nu credeți ce spuneți.* În schimb, păstrați-vă mintea, dar mai ales inima, deschisă. Ascultați-vă povestea, dar *nu o credeți,* căci acum știți că ceea ce povestiți este o ficțiune. Povestea creată de dumneavoastră nu este reală. Chiar dacă auziți vocea din capul dumneavoastră, nu o interpretați într-o manieră personală. Știți foarte bine că, de regulă, vocea cunoașterii dumneavoastră vă minte. Ascultați-o și întrebați-vă dacă ceea ce spune ea este adevărat sau nu. Dacă nu credeți în propriile minciuni, acestea nu vor supraviețui, și dumneavoastră veți putea face alegeri mai bune, bazate pe adevăr.

Nu credeți ce spune vocea dumneavoastră interioară, dar ascultați-o, căci uneori ea poate avea idei strălucite. Dacă sunteți de acord cu o asemenea idee, v-o puteți însuși. Poate fi vorba de un moment de inspirație care să vă conducă spre o mare ocazie din viața dumneavoastră. Respectați-vă povestea și învățați să *ascultați* cu adevărat. Dacă vă veți asculta povestea, comunicarea cu dumneavoastră înșivă se va îmbunătăți cu 100%. Vă veți putea cunoaște cu claritate povestea personală, și dacă nu veți fi de acord cu ea, o veți putea schimba.

Mai presus de orice, *nu credeți ce spune* vocea interioară mai ales atunci când aceasta se ridică împotriva dumneavoastră. Vocea vă poate face să vă fie teamă de viață, de a vă manifesta așa cum simțiți. Ea vă poate opri să faceți ceea ce doriți cu adevărat cu viața dumneavoastră. Ea v-a controlat atâția ani, așa că nu se va grăbi să vă lase în pace numai pentru că dumneavoastră doriți să fiți lăsat singur. Cel puțin o puteți pune însă la încercare, necrezând ce vă spune. De aceea vă învăț: „Nu credeți ce spuneți".

Regula numărul doi: *nu credeți nici pe altcineva.* Ea mă include și pe mine. Ați aflat deja că dacă dumneavoastră vă mințiți singur, la fel procedează și ceilalți oameni. În mod evident, dacă se mint singuri, vă vor minți și pe dumneavoastră, nu neapărat cu rea intenție. Cine vorbește prin ei atunci când vi se adresează? Cine le dictează ce să spună? Nu aveți de unde să știți dacă ceea ce vă spun vine direct din inima lor, sau de la Prințul Minciunilor care trăiește în capul lor. Nu aveți de unde să știți, așa că nu-i credeți. Învățați în schimb să ascultați fără a judeca. Este inutil să-i judecați pe oameni numai pentru că mint. De câte ori nu ați auzit spunându-se despre cineva: „O, este un

mincinos patologic"? În realitate, orice om este posedat de Prințul Minciunilor. Trăim într-o lume a minciunilor. Toți oamenii mint, de cele mai multe ori fără să știe ce fac. Uneori, ei chiar cred în ceea ce spun. Asta nu înseamnă însă că lucrurile pe care le spun sunt și adevărate.

Nu credeți pe nimeni, dar nu vă închideți mintea sau inima. Ascultați povestea celor din jur. Știți foarte bine că este doar o poveste, care nu este reală decât pentru ei. Dacă îi ascultați, le puteți înțelege povestea: de unde vin, cum au ajuns aici, iar comunicarea cu ei poate deveni minunată. Toții oamenii simt nevoia să-și relateze povestea, să proiecteze în exterior ceea ce cred, dar asta nu înseamnă că trebuie neapărat să fiți de acord cu ceea ce spun. *Nu-i credeți,* dar învățați să-i ascultați. Chiar dacă este doar o poveste, uneori cuvintele care vin de la alți povestitori se nasc din integritatea lor. Când se petrece acest lucru, integritatea dumneavoastră își va da imediat seama, și veți fi de acord cu ceea ce spun ei. Vocea lor se va adresa direct spiritului dumneavoastră și veți simți (intuitiv) că ceea ce spun este adevărul.

Nu credeți pe nimeni, dar ascultați-i pe oameni, căci sunt momente de inspirație când ocaziile se ivesc prin vocile lor. Maniera în care își creează ei poveștile poate reflecta propria dumneavoastră manieră, iar atunci când și-o expun, puteți înțelege mai clar cum își investesc credința în minciuni. Este mult mai ușor să recunoști acest proces în cazul unei alte persoane. Ascultând povestea altuia, puteți recunoaște un anumit adevăr care vi se aplică inclusiv dumneavoastră, și care vă poate schimba povestea vieții. Ascultați poveștile oamenilor, dar *nu le credeți.* Acesta este secretul.

Dacă altcineva vă spune ironic: „Uite cum e îmbrăcat!", acest lucru nu trebuie să vă strice ziua. Ascultați-i povestea, dar *fără a o crede.* Stabiliți dacă este adevărată sau nu în funcție de propria dumneavoastră poveste, dar fără a mai reacționa emoțional. Dacă sunteți de părere că are dreptate, vă puteți schimba hainele și gata. Este ceva atât de simplu, și se întâmplă tot timpul. Oamenii își exprimă în permanență punctele de vedere. Le putem cere chiar noi acest lucru, dar *fără a-i crede!*

Acum știți că atunci când vorbesc despre dumneavoastră, oamenii vorbesc de fapt despre un erou secundar din povestea lor personală, de o *imagine* pe care și-au creat-o în legătură cu dumneavoastră, care nu are nimic de-a face cu dumneavoastră, cel din realitate. Dacă îi credeți, dacă *sunteți de acord* cu ceea ce spun, povestea lor devine parte integrantă din povestea dumneavoastră. Dacă o interpretați la modul personal, ea vă poate modifica povestea. Dacă nu o interpretați la modul personal, opinia altuia nu vă poate influența în vreun fel, așa că veți avea mai multă răbdare cu ei. În acest fel, veți putea evita foarte multe conflicte.

Dacă veți urma aceste două reguli: *nu crede ce spui* și *nu-i crede nici pe cei din jur,* minciunile vocii cunoașterii nu vor putea supraviețui în fața scepticismului dumneavoastră. A fi sceptic nu este tot una cu a fi critic; nu înseamnă că te consideri mai inteligent decât alții. Pur și simplu nu crezi, iar ceea ce este adevărat va ieși la suprafață. Este un proces foarte interesant, căci adevărul supraviețuiește cu ușurință

scepticismului. El rămâne valabil și se impune chiar dacă nu crezi de la început în el. Aceasta este marea frumusețe a adevărului. El nu are nevoie de spectatori care să-l aplaude. Rămâne adevărat chiar dacă nimeni nu crede în el. Nu același lucru este valabil însă și în ceea ce privește minciunile. Acestea nu pot exista decât dacă credem în ele. Dacă nu mai credem în minciuni, acestea dispar pur și simplu.

Soarele răsare în fiecare zi, indiferent dacă suntem de acord cu această afirmație sau nu. Pământul rămâne rotund chiar dacă întreaga lume crede că este plat. Acum câteva sute de ani toată lumea credea în această minciună. Oamenii ar fi putut jura că pământul este plat și că reprezintă centrul universului, că soarele se învârtește în jurul lui. Ei credeau cu adevărat acest lucru; nu aveau nici cea mai mică îndoială că au dreptate. Acest lucru nu a împiedicat însă pământul să rămână rotund, iar mai devreme sau mai târziu, adevărul a ieșit la lumină. La vremea aceea, convingerea lor în această minciună în făcea pe oameni să se simtă în siguranță.

Oamenii cred atât de multe minciuni. Unele sunt atât de subtile și de convingătoare încât ajungem să ne bazăm întreaga realitate virtuală pe ele, fără mă car să observăm că sunt minciuni. Minciunile în care credem, legate de noi, sunt uneori extrem de dificil de observat, căci ne-am obișnuit de multă vreme să le considerăm normale.

Spre exemplu, dacă sunteți de acord cu minciuna atât de comună potrivit căreia: „Nu merit", aceasta va trăi în mintea dumneavoastră tocmai pentru că credeți în ea. Chiar dacă alții vă spun că sunteți un om minunat, nu îi credeți, pentru că ați acceptat cu mult timp în urmă să credeți contrariul. Credința dumneavoastră este deja investită într-o convingere care nu reprezintă adevărul. Este o minciună, dar credința dumneavoastră vă ghidează acțiunile. Dacă vă simțiți nevrednic, cum vă veți manifesta în relație cu alți oameni? Veți fi sfios. Cum poți cere ceva dacă ești de părere că nu meriți să-l primești? Omul proiectează asupra celor din jur exact ceea ce crede despre sine, iar aceștia sfârșesc prin a-l crede. Îl vor trata ca atare, iar convingerea sa inițială va fi astfel întărită. Care este adevărul? Adevărul este că meritați! Orice om merită!

Dacă sunteți de acord cu minciuna potrivit căreia nu puteți vorbi în public, *voia dumneavoastră va fi îndeplinită.* Ori de câte ori veți încerca să vorbiți în public, vă va fi teamă. Singura cale de a rupe acest legământ constă în a trece peste această teamă și a vorbi în public. În acest fel, puteți dovedi că afirmația este o minciună și că nu vă mai temeți de ea.

Dacă sunteți de acord cu minciuna potrivit căreia nu puteți avea o relație plină de iubire, *voia dumneavoastră va fi îndeplinită.* Dacă simțiți că nu meritați iubirea, deși aceasta se află în fața dumneavoastră, nu o veți primi, dar nu pentru că ea nu vi se dăruiește, ci pentru că sunteți prea orb pentru a o accepta. Omul nu vede decât ceea ce vrea să vadă și nu aude decât ceea ce vrea să audă. Tot ceea ce percepe pare să-i susțină eșafodajul alcătuit din minciuni.

Dacă ați înțeles aceste exemple, vă puteți imagina cu ușurință câte minciuni credeți în legătură cu dumneavoastră, cu părinții dumneavoastră, cu copiii, cu semenii

sau cu partenerul dumneavoastră de viață. De câte ori îi judecați, exprimați de fapt convingerilor false din Arborele Cunoașterii care trăiește în mintea dumneavoastră. Vă dăruiți puterea personală acestor minciuni, și care este rezultatul? Mânia, gelozia, sau chiar ura. Apoi acumulați toată acea otravă emoțională și la un moment dat pierdeți controlul și ajungeți să spuneți ceva ce regretați imediat.

Înțelegeți puterea acestui proces? Dacă veți refuza să mai credeți în propriile minciuni, vă veți putea schimba viața. Puteți începe cu principalele minciuni care limitează expresia liberă a fericirii și iubirii dumneavoastră. Dacă vă luați înapoi credința pe care le-ați acordat-o, aceste minciuni își vor pierde puterea asupra dumneavoastră. Vă veți recâștiga astfel credința și o veți putea investi în alte convingeri. Când nu mai crede în minciuni, viața omului se schimbă ca prin farmec.

Există un fragment în Iliada lui Homer care îmi place foarte mult. Acesta spune: „Noi, zeii, vom continua să trăim atât timp cât oamenii vor crede în noi. În ziua în care oamenii nu vor mai crede, toți zeii vor dispărea”. Este un mare adevăr. Cu mii de ani în urmă, zeii greci erau adorați de sute de mii de oameni. Astăzi, ei au rămas o simplă legendă. Când omul refuză să mai creadă în minciuni, acestea dispar, iar adevărul iese la lumină.

Minciunile nu fac decât să ne înlănțuie. Singur adevărul ne poate elibera – de teamă, de drame și de conflictul din viața noastră. Acesta mi se pare a fi adevărul absolut, și nu l-aș putea exprima într-o frază mai simplă decât aceasta.

Teme de reflecție

• Ceea ce omul numește *proces de gândire* reprezintă de fapt vocea cunoașterii, care inventează povești, spunându-ne lucruri pe care le știm deja și încercând să găsească un sens la lucrurile pe care nu le cunoaștem. Din păcate, această voce ne determină să facem multe lucruri care ne fac rău.

• Vocea din capul nostru este precum un cal sălbatic care ne duce *unde vrea el*. Dacă vom îmblânzi calul, îl vom putea călări, iar cunoașterea va deveni un instrument de comunicare care ne va duce acolo *unde vom dori noi.*

• Omul nu are nevoie de dialogul său interior. El poate cunoaște și fără a gândi, cu ajutorul percepțiilor și simțurilor sale. De ce să ne risipim energia spunându-ne lucruri pe care le cunoaștem deja sau făcându-ne griji în legătură cu altele, pe care nu le cunoaștem? Când vocea mentală încetează să mai vorbească, omul experimentează starea de *pace interioară.*

• Soluția pentru îmblânzirea mincinosului din mintea dumneavoastră constă în *a înceta să mai credeți* ce vă spune. Dacă veți urma cele două reguli: *nu credeți ce spuneți* și *nu-i credeți nici pe cei din jur,* minciunile în care credeți la ora actuală nu vor putea supraviețui acestui scepticism și vor dispărea pur și simplu.

• Adevărul supraviețuiește cu ușurință scepti-cismului nostru, dar acest lucru nu

este valabil și în ceea ce privește minciunile. Acestea nu pot supraviețui decât dacă suntem de acord cu ele. În schimb, adevărul rămâne adevăr indiferent dacă suntem sau nu de acord cu el. În aceasta constă frumusețea adevărului.

• Vocea cunoașterii vă conduce viața, și ea reprezintă un tiran. Dacă veți refuza să mai ascultați această voce, ea va deveni din ce în ce mai tăcută și vă va vorbi din ce în ce mai puțin, până când nu vă va mai putea controla deloc. Când vocea își va pierde puterea asupra dumneavoastră, minciunile nu vă vor mai guverna viața, iar dumneavoastră veți redeveni autentic.

7

EMOȚIILE SUNT REALE

Vocea cunoașterii nu este reală

Înainte de a învăța să vorbim, creierul nostru este precum un computer perfect, dar neprogramat. Atunci când ne naștem nu cunoaștem nici o limbă. Avem nevoie de mai mulți ani pentru ca organul cerebral să se maturizeze suficient de mult pentru a putea accepta un program. Apoi programul este introdus în creier, în principal de către părinții noștri, dar și de alți oameni din jur. Ei ne captează atenția și ne învață semnificația cuvintelor. Învățăm astfel să vorbim, iar programul pătrunde încetul cu încetul în creierul nostru, cu acceptul nostru (prin legământ). Suntem de acord cu ele, așa că acum avem un program.

Dacă organul cerebral reprezintă computerul, cunoașterea reprezintă programul. Tot ceea ce știm, întreaga cunoaștere din mintea noastră se afla deja în acest program, înainte de a ne naște. Nu există nici un om care să aibă o idee cu adevărat originală. Orice literă, orice cuvânt, orice concept din sistemul nostru de convingeri face parte integrantă din acest program, iar programul este contaminat de un virus numit *minciună.*

Este absurd să catalogăm programul, numindu-l bun sau rău. Chiar dacă nu ne place, nimeni nu este vinovat pentru faptul că ne-a fost inoculat. Așa stau lucrurile pe această planetă, și într-un fel ele sunt chiar minunate, căci programul ne permite să ne creăm propriile povești. Dar cine ne conduce viața? Programul! Acesta are o voce, care minte aproape tot timpul.

Cum am putea ști ce înseamnă adevărul dacă aproape tot ce am învățat sunt minciuni? Cum am putea recunoaște ce anume este real în ființa noastră? Mi-a luat ceva timp, dar în cele din urmă am descoperit răspunsul la aceste întrebări. Emoțiile noastre sunt reale. Orice emoție pe care o simțim este reală, este autentică, *este.* Am descoperit că orice emoție se naște direct din spirit, din integritatea noastră, fiind absolut autentică.

Este imposibil să te prefaci că simți ceva. Poți încerca să-ți reprimi emoțiile, să le justifici sau să minți, dar ceea ce simți este cu siguranță autentic. Este real, și știi foarte bine acest lucru. Indiferent ce simți, nu este nimic greșit în asta. Nu există emoții bune și emoții rele. Nici chiar mânia, gelozia sau invidia nu sunt greșite. Chiar și ura se naște din integritatea omului. Tristețea, depresia – toate au un anumit motiv pentru care le simțim.

Am descoperit ceva extrem de interesant legat de mintea umană. Mi se pare important să înțelegem acest lucru. Orice percepem ne provoacă o reacție emoțională – *absolut orice.* Dacă percepem ceva frumos, acesta ne provoacă o reacție sublimă. Ne simțim minunat. Dacă cineva ne rănește, reacția noastră emoțională nu este la fel de plăcută. Noi nu percepem însă numai lumea exterioară, ci și lumea virtuală care există în capul nostru. Altfel spus, alături de sentimentele noastre, noi percepem și cunoașterea pe care o deținem, gândurile, judecățile și convingerile noastre. Percepem vocea din capul nostru și avem o reacție emoțională la tot ce ne spune ea.

Dar ce ne spune această voce? De câte ori nu ne-a spus ea: „Doamne, ce prost sunt! Cum am putut să fac așa ceva? Nu mă voi învăța niciodată minte!" Vocea cunoașterii ne judecă. Noi percepem judecata și avem o reacție emoțională în fața ei. Simțim o stare de rușine, de vinovăție. Emoția pe care o percepem este adevărată, dar cauza care a stat la baza ei, judecata potrivit căreia suntem proști pentru că nu ne învățăm minte, nu este adevărată. Este doar o poveste. Se produce însă o reacție la o acțiune anterioară. În ce constă această acțiune? În perceperea unui punct de vedere, adică a unei judecăți. În ce constă reacția? În emoția pe care o simțim. Altfel spus, reacționăm la o minciună printr-o emoție otrăvită.

Să explicăm mai amănunțit acest proces. Să ne imaginăm că avem un câine. Câinele nu este decât un câine, fiind perfect din acest punct de vedere. Ce se întâmplă însă dacă îl întărâtăm? Ce se întâmplă dacă de fiecare dată când îl vedem, îi tragem un picior? În scurt timp, câinelui i se va face teamă când ne va vedea. Emoția i se va citi cu ușurință în comportament. Se va înfuria, va încerca poate chiar să ne muște. Sunt emoțiile câinelui greșite? Putem spune oare că este un câine rău? Nu, reacția sa se datorează pur și simplu faptului că am abuzat de el. Ea îl ajută să se apere. Emoția câinelui se naște din integritatea sa (manifestată prin instinct în cazul său).

Să ne imaginăm acum că animalul trăiește într-un mediu cald, în care este tratat cu respect și iubire. Așa cum știe oricine, câinele poate fi cel mai dulce animal din lume, cel mai credincios și mai minunat. Dacă nu este abuzat, el își va urma natura, răspunzând iubirii stăpânilor săi cu aceeași iubire. Corpul fizic este precum un animal. El reacționează emoțional la fel ca un câine. De ce reacționăm prin mânie? Pentru că cineva ne-a lovit. Dar cine? Vocea din mintea noastră, eroul principal din povestea personală – cel care *credem* că suntem (cu care ne identificăm).

O altă imagine interioară pe care o percepem este cea a perfecțiunii, ceea ce ne-am dori să fim, dar *nu suntem,* care ne creează la rândul ei o reacție emoțională. Cum vă simțiți atunci când nu vă puteți ridica la înălțimea acestei imagini? Cu siguranță, nu este o emoție plăcută, dar este reală. Este ceea ce simțiți. Trebuie însă să hrăniți această imagine? Nu, pentru că ea reprezintă o minciună. Cândva, ați făcut un legământ să credeți în ea. Ați fost de acord, și minciuna a devenit parte integrantă din viața dumneavoastră (din povestea personală).

Cunoașterea îi transformă pe oameni în victime. Dacă facem o greșeală în fața

altcuiva, încercăm întotdeauna să o justificăm, pentru a ne apăra imaginea pe care încercăm să o proiectăm în afară. Mai târziu, când ne amintim de ce am făcut, ne pedepsim din nou, mereu și mereu. De ce? Pentru că vocea cunoașterii ne repetă la infinit ce am făcut, păstrând aceeași perspectivă pe care am avut-o atunci când am săvârșit fapta. Vocea se transformă într-un judecător atotputernic, care ne spune: „Uite ce ai făcut!” Dar din ce cauză am greșit? De cele mai multe ori, chiar din cauza minciunilor ei!

Vocea cunoașterii abuzează continuu corpul nostru emoțional. Ceva nereal abuzează ceva real. Acțiunea constă în credința în minciună; reacția constă în durerea emoțională. Corpul emoțional percepe vocea și reacționează la ea, la fel ca un tigru: atacând. Ne pierdem astfel controlul, după care facem și spunem lucruri pe care nu am dori cu adevărat să le facem sau să le spunem. Vocea cunoașterii se sperie de reacția noastră emoțională, dar nu se poate împiedica să o judece, făcându-ne să ne simțim rușinați de propriile noastre sentimente.

Apare astfel o nouă emoție: rușinea, pe care aceeași voce a cunoașterii încearcă să o justifice. Altfel spus, ea încearcă să explice ceea ce simțim. De cele mai multe ori, ea ne minte în legătură cu sentimentele noastre, sau chiar încearcă să le nege complet. Percepem atunci din nou vocea, judecata ei, și avem o nouă reacție emoțională. Ne simțim vinovați pentru că am reacționat emoțional. Cunoașterea încearcă acum să explice această nouă emoție: vinovăția. Și astfel, durerea emoțională se amplifică, iar noi ne simțim deprimați. Înțelegeți acum acest cerc vicios?

Vocea cunoașterii inventează o poveste legată de emoțiile noastre, noi percepem povestea ei și încercăm să ne reprimăm sentimentele. Percepția acestei reprimări dă naștere unei alte reacții emoționale, și în curând ajungem să reprimăm aproape tot ce simțim. „Nu ar trebui să simt așa ceva. Ce fel de om sunt? Bărbații adevărați nu plâng”. Pretindem astfel că nu ne doare. În realitate, ne doare, dar durerea noastră este datorată poveștii pe care am inventat-o singuri și care antrenează un întreg carusel de emoții negative.

Cum se naște ura? Din cauza abuzurilor la care suntem supuși. Cum se naște suferința? Din cauza faptului că cineva ne rănește. Este normal să te simți rănit. Dar cine anume ne rănește? De cele mai multe ori, cea care ne rănește este vocea mincinosului, care ne repetă la infinit că *nu suntem* ceea ce *ar trebui să fim.* Ura, mânia și gelozia sunt reacții emoționale normale, care apar dintr-o lume reală, adică din integritatea noastră, nu dintr-o imagine pretinsă.

De aceea, eu afirm cu tărie cu nu este nimic greșit în legătură cu ura. Cauza ei este însă vocea cunoașterii din mintea noastră. Ura este absolut normală; ea reprezintă o reacție la ceea ce credem. Dacă schimbăm convingerea, ura se va transforma în iubire. Toate emoțiile se schimbă atunci când nu mai credem în voce, căci ele nu sunt decât un efect. Durerea emoțională este un simptom al abuzului; ea ne învață că trebuie să facem ceva pentru a pune capăt abuzului.

De ce suntem abuzați de către cei din jur? Pentru că le permitem să facă acest lucru, convinși că merităm să fim abuzați. Dacă mergem mai departe cu autoanaliza, vom constata că noi înșine ne facem mult mai mult rău decât cei din jur. De regulă, noi aruncăm vina pe altcineva, spunând: „Am crescut fiind abuzat”, sau putem găsi orice alte pretexte. Dar cine ne abuzează în momentul prezent? Dacă suntem absolut sinceri, va trebui să fim de acord că cele mai multe abuzuri le suportăm din partea propriei noastre voci a cunoașterii.

Ori de câte ori ne mințim singuri, noi ne auto-abuzăm. Ori de câte ori ne blestemăm singuri, ne auto-abuzăm. Ori de câte ori ne judecăm singuri, sau ne auto-respingem, avem o reacție emoțională, și este normal ca aceasta să nu fie plăcută! Dacă nu ne place ceea ce simțim nu trebuie însă să ne reprimăm emoțiile; este mult mai corect să eliminăm minciunile care au stat la baza acestei reacții emoționale.

Mesajul născut din integritatea noastră este clar. Vocea sa țipă cu fermitate: „Salvează-mă, te rog!” Acest lucru îmi amintește de un film, *Exorcistul,* în care o fetiță era posedată de demoni. Ei bine, există în interiorul nostru o fetiță care țipă: „Ajută-mă! Sunt posedată de eroul principal din povestea mea personală!” Acest lucru este cumplit de adevărat. Oamenii sunt posedați de cunoaștere, de imaginea distorsionată pe care și-o fac în legătură cu ei înșiși și car îi face să își piardă libertatea. De câte ori nu îi auzim pe cei din jurul nostru spunând: „Dacă îmi dau drumul cu adevărat, nu știu ce se poate întâmpla!” Orice om se teme că ceva din interiorul lui va ieși la iveală și va distruge totul în cale. Și vreți să știți ceva? Acest lucru este adevărat. Dacă sinele dumneavoastră real va ieși la lumină, el va distruge întregul eșafodaj de minciuni pe care l-ați construit singuri, iar acest lucru este cu adevărat înspăimântător.

Cândva, eram posedat și eu de eroul principal din povestea mea personală. Am suportat ani de zile tot felul de abuzuri din partea acestuia, dar acest lucru nu m-a împiedicat să pretind că mă iubesc pe mine însumi. Ce glumă sinistră! Mai mult decât atât, eram convins că îi iubesc și pe cei din jur. Dar cum puteam să iubesc pe altcineva când nu mă iubeam pe mine însumi? Nimeni nu poate dărui altcuiva ceea ce nu are el însuși.

Oamenii mă întrebau: „Miguel, de ce nu pot simți iubirea? Ce pot să fac pentru a o aduce în viața mea?” M-am gândit mult la acest lucru. Cum să aduci iubirea în viața ta? Treptat, am înțeles… Nu trebuie să aduci iubirea în viața ta. Ea reprezintă însăși natura noastră. Înainte de a învăța să vorbim, iubirea reprezintă principala emoție pe care o simțim. Exprimarea iubirii este cel mai natural lucru din lume. Din păcate, pe măsură ce creștem, noi învățăm să ne reprimăm iubirea. De aceea, obișnuiesc să le răspund celor care îmi pun această întrebare: „Nu este necesar să aduceți iubirea în viața voastră. Inima voastră este astfel construită încât puteți genera iubire pentru o lume întreagă. Dacă nu o puteți simți, acest lucru se datorează faptului că îi opuneți rezistență. Voi ați învățat să vă reprimați singuri iubirea”.

Când omul este mic, iar cei din jur îi repetă la infinit că nu este așa cum ar trebui

să fie, el începe să-și reprime sinele autentic. Copilul își reprimă integritatea, corpul său emoțional. Își ascunde emoțiile și pretinde că nu le-a avut niciodată. Ori de câte ori ne simțim rușinați de emoțiile noastre, noi le justificăm și încercăm să le explicăm în fel și chip. Minciunile ne otrăvesc treptat mintea, și aproape nimeni nu mai manifestă sublima emoție a iubirii.

Vocea cunoașterii ne spune: „Nu este sigur să iubești. Mă tem să iubesc, căci iubirea mă face vulnerabil. Dacă voi iubi, cineva îmi va răni inima”. Numai minciuni! Nimic din aceste cuvinte nu este adevărat, dar vocea cunoașterii insistă: „Ba da, este adevărat. Crede-mă, am foarte multă experiență în acest domeniu. De câte ori am iubit, inima mea a fost rănită”. Acest lucru este un neadevăr, căci nimeni nu îți poate răni inima dacă te iubești singur. Chiar dacă inima ta a fost rănită în trecut, cel care a rănit-o ai fost chiar tu, cu minciunile în care ai acceptat să crezi. Iubirea te face întotdeauna să te simți puternic; egoismul te face să te simți slab. Iubirea nu poate răni pe nimeni. Teama, egoismul, dorința de a-i controla pe ceilalți – acestea rănesc. Dacă renunțăm la minciuni, iubirea apare automat din adâncurile ființei noastre.

După experiența pe care am trăit-o în deșert, mi-a devenit evident că orice emoție pe care o simt se naște direct din integritatea mea. Când am înțeles acest lucru, am încetat să-mi mai reprim emoțiile. La ora actuală, ele au devenit partea cea mai importantă a poveștii mele personale, căci acum știu că ele sunt autentice. Ori de câte ori simt o emoție, știu că ea reprezintă o reacție la ceea ce percep. Emoțiile mele îmi vorbesc despre acțiunile mele, despre felul în care mă descurc în viață. Urmându-le firul, îmi pot schimba singur circumstanțele în care trăiesc.

Orice aș simți – de la bucurie la mânie, de la iubire la ură –, eu știu că emoția mea este doar o reacție. Încerc să ajung astfel la acțiunea care a stat la baza ei. Dacă nu mă simt fericit, știu că acest lucru se datorează faptului că în povestea mea există ceva care îmi împiedică fericirea să se manifeste. Fac atunci un pas înapoi și încerc să îmi dau seama care este cauza. Conștientizând problema, o pot rezolva și îmi pot regăsi astfel fericirea. Ori de câte ori în viața mea apare o problemă, o rezolv într-un fel sau altul și nici măcar nu o mai transform într-o poveste.

Universul funcționează după legi simple. Orice cauză are un efect; orice acțiune generează o reacție. Dacă nu sunteți mulțumit cu viața pe care o duceți, aceasta este o reacție la programul care vă conduce viața. Mincinosul (programul) nu face nici măcar parte din viața dumneavoastră, decât în măsura în care vă identificați cu el. Programul creează povestea, după care încearcă să-i dea un sens, explicând și justificând totul la urechea eroului principal al poveștii. Ce amăgire! Ce creație! Oamenii își creează o întreagă cultură, o întreagă filozofie a umanității. Ei creează istoria, știința, arta, jocurile olimpice, pe Miss Univers… Totul reprezintă creația noastră, și oricât de frumoasă ar fi, ea nu este altceva decât o *poveste!*

Eroul principal din poveste sunteți dumneavoastră, dar rolul pe care îl jucați în ea nu este tot una cu dumneavoastră. Ați practicat atâta vreme acel rol încât ați ajuns să vă

identificați perfect cu el. Ați devenit cel mai bun actor din lume, dar vă asigur că nu sunteți cel care credeți că sunteți. Slavă cerului pentru acest lucru, căci sunteți mult mai bun decât cel care credeți că sunteți!

Îmi amintesc că bunicul mi-a spus odată: „Miguel, vei știi că te-ai eliberat atunci când nu vei mai fi nevoit să fii tu”. În acel moment nu l-am înțeles, dar mai târziu am realizat perfect ce a vrut să spună. Nimeni nu mă mai poate obliga astăzi să fiu cel care doresc cei din jur să fiu. Nici chiar propriile minciuni din povestea mea nu mă mai pot obliga să fiu *așa cum trebuie.*

Povestea noastră este o creație. Noi suntem artiști, prin care curge forța vieții. Dacă nu ne place arta pe care o producem, o putem schimba. Asta este vestea bună. Nu mai trebuie să fim aceiași eu de dinainte, și asta înseamnă că am devenit liberi. Nu mai trebuie să fim nici chiar cei care *credeam* că suntem. Nu mai trebuie să ne identificăm cu mânia, gelozia și ura noastră. Putem fi din nou noi înșine, cel de la origini, întorcându-ne astfel în paradisul din care am văzut cândva.

Teme de reflecție

• Orice emoție pe care o simțim este reală. Ea reprezintă adevărul, căci se naște direct din integritatea spiritului nostru. Nimeni nu poate falsifica ceea ce simte. Emoțiile pot fi justificate sau reprimate, alții pot fi mințiți în legătură cu ceea ce simțim, dar în ceea ce ne privește, putem fi siguri că ceea ce simțim este autentic.

• Vocea cunoașterii ne poate face să ne simțim rușinați de sentimentele noastre, dar nu este nimic greșit în legătură cu ele. Nu există emoții bune și emoții rele. Chiar ura și mânia se nasc tot din integritatea spiritului. Dacă simțim aceste sentimente, există întotdeauna un motiv profund pentru acest lucru.

• Tot ceea ce percepem ne provoacă o reacție emoțională. Noi nu percepem numai sentimentele noastre, ci și cunoașterea pe care o deținem, manifestată sub forma gândurilor, judecăților și convingerilor noastre. Percepem vocea din interiorul capului, după care reacționăm emoțional în fața ei.

• De fiecare dată când ne mințim singuri, când ne judecăm sau ne auto-respingem, noi trăim o reacție emoțională care nu este deloc plăcută. Dacă nu ne place reacția noastră emoțională, nu trebuie neapărat să o reprimăm. Mult mai corect este să eliminăm cauza care a produs-o. Emoțiile noastre se schimbă în bloc atunci când nu mai credem în minciuni, căci emoțiile sunt un efect, niciodată cauza.

• Emoțiile noastre sunt reale. Vocea cunoașterii, care ne face să suferim, nu este reală. Suferința noastră este autentică, dar acest lucru nu este neapărat valabil și în ceea ce privește motivele pentru care suferim.

• Oamenii sunt posedați de cunoaștere, de o imagine de sine distorsionată. De aceea, ei nu se mai simt liberi.

• Durerea emoțională este simptomul unui abuz. Durerea ne învață că trebuie să

facem ceva pentru a pune capăt abuzului. Emoțiile reprezintă cea mai importantă parte a poveștii noastre personale, deoarece ne învață cum ne descurcăm în viața pe care o ducem. Dacă urmăm firul emoțiilor, putem schimba circumstanțele în care trăim.

8

BUNUL SIMȚ ȘI CREDINȚA OARBĂ

Redescoperirea credinței și a liberului arbitru

Atunci când am început să predau această filozofie, una din provocările cărora a trebuit să le fac față a fost aceea de a împărtăși înțelepciunea tradiției mele fără a apela la superstiții. Mi-am propus din start să elimin din tradiția toltecă toate superstițiile legate de rău și de vrăjitorie. Cui îi pasă de toate acele minciuni? Mi-am propus să elimin prostiile și să nu păstrez decât lucrurile de bun simț.

Dacă eliminăm superstițiile și mitologia din toate tradițiile care există în lume, ceea ce rămâne este cel mai elementar bun simț. Atunci când vine vorba de bunul simț nu există nici o diferență între tradiția toltecă, cea egipteană, cea creștină, budistă, islamică, sau orice altă tradiție, căci toate aceste filozofii s-au născut din aceeași sursă. Ele s-au născut din integritatea umană.

Diferențele apar din felul în care este relatată povestea. Fiecare filozofie a încercat să explice prin simboluri ceva greu de exprimat în cuvinte. Maeștrii au cunoscut adevărul și au creat o poveste, în funcție și de convingerile lor. Povestea lor s-a transformat în mitologie, iar alți oameni, care nu erau maeștri, au adăugat la această mitologie tot felul de minciuni și de superstiții. Din acest motiv, eu nu cred în urmarea a tot felul de *guru* sau în idolatrizarea eroilor. Noi suntem singurii noștri maeștri, singurii noștri eroi. Personal, nu fac decât să vă împărtășesc felul în care îmi trăiesc viața; în nici un caz nu vă învăț cum să v-o trăiți pe a voastră. Viața voastră nu este treaba mea, ci a voastră. Povestea visului meu vă poate ajuta însă să faceți ceva cu propriul vis în care trăiți.

Probabil, mulți dintre cititorii acestei cărți vor simți că citesc lucruri pe care le știau deja. Este normal, pentru că ele se nasc din bunul simț universal. Puteți reveni la acest bun simț într-o singură clipă, redobândindu-vă astfel integritatea. Vă veți regăsi astfel luciditatea și veți înțelege lucruri pe care alții nu le văd. La rândul ei, luciditatea permite regăsirea unei puteri minunate, la care oamenii au renunțat cu mult timp în urmă: credința.

Credința este forța care se naște din integritatea noastră. Ea reprezintă adevărata expresie a ceea ce suntem. Credința este puterea noastră de creație, căci cu ajutorul ei ne creăm povestea vieții, transformându-o apoi în fel și chip, așa cum dorim. Diferite tradiții au numit această putere în diferite feluri. Toltecii i-au spus *intenție,* dar eu

prefer să-i spun *credință.*

Să vedem acum de ce este atât de importantă credința. Atunci când vorbim de credință sau de intenție, ne referim implicit la puterea cuvântului. Cuvântul reprezintă magie pură. Este o putere venită direct de la Dumnezeu, iar credința este forța care direcționează această putere. Am putea spune că tot ceea ce există în realitatea noastră virtuală este creat cu ajutorul cuvântului, căci povestea noastră este creată din cuvinte. Oamenii au cea mai minunată imaginație din lume. Pornind de la cuvinte, ei creează un limbaj. Folosindu-se apoi de acest limbaj, ei încearcă să descifreze și să explice tot ceea ce trăiesc.

La început, noi ne punem de acord în ceea ce privește sunetele și semnificația fiecărui cuvânt în parte. Apoi, auzind aceste sunete, noi putem comunica cu alți visători despre realitatea noastră virtuală. Dăm nume tuturor lucrurilor pe care le percepem. Folosim cuvintele ca simboluri, iar aceste simboluri au puterea de a reproduce un vis în mintea noastră. Spre exemplu, simpla ascultare a cuvântului *cal* poate produce o întreagă imagine în mintea noastră. Așa operează simbolurile. Puterea lor este chiar mai mare. Dacă spunem cuvântul *Nașul,* în mintea noastră apare un întreg film. Privit ca simbol, cuvântul are o magie a sa și o putere de creație, căci poate reproduce în imaginația noastră un concept, o imagine sau chiar o întreagă situație.

Este uimitor ce pot face cuvintele. Cuvântul creează în mintea noastră imagini ale unor obiecte, dar și concepte complexe. Poate evoca sentimente. În final, creează toate convingerile pe care le stocăm în subconștientul nostru. Structura limbajului nostru modelează felul în care percepem întreaga noastră realitate virtuală.

Credința este atât de importantă deoarece este forța care dă viață fiecărui cuvânt, fiecărui concept pe care l-am depozitat în mintea noastră. Am putea spune că viața se manifestă prin intermediul credinței, care reprezintă un mesager al vieții. Viața ne influențează credința, care dă la rândul ei viață tuturor lucrurilor în care am convenit să credem. Dacă vă mai aduceți aminte, felul în care ne investim noi credința se face printr-un legământ. Atunci când suntem de acord cu un concept, noi îl acceptăm fără nici o reținere, iar el devine parte integrantă din ființa noastră. Dacă nu suntem de acord cu un anumit concept înseamnă că nu ne investim credința în el, deci nu-l vom păstra în memoria noastră. Conceptele devin vii numai datorită credinței pe care o investim în ele. Credința este forța care ține la un loc toate aceste simboluri, dând sens și semnificație întregului vis.

Metaforic vorbind, dacă opiniile, conceptele și convingerile noastre reprezintă cărămizile, credința reprezintă mortarul care sudează aceste cărămizi. Obținerea și așezarea cărămizilor într-o anumită structură se realizează prin intermediul atenției. Oamenii pot percepe simultan milioane de lucruri, dar atenția le permite să discrimineze între acestea, focalizându-se numai asupra celor pe care doresc să le perceapă. Tot de atenție ne folosim și atunci când dorim să transferăm anumite informații de la o persoană la alta. Captând atenția altor persoane, noi creăm un canal

de comunicare, prin care putem trimite și primi informații. Aceasta este maniera noastră de predare și de învățare.

Așa cum spuneam mai devreme, părinții noștri sunt primii care ne captează atenția, învățându-ne semnificația cuvintelor. Noi suntem de acord cu ei, drept care învățăm un anumit limbaj. Prin intermediul acestuia, începem să construim întregul eșafodaj al cunoașterii. Privite global, toate convingerile noastre alcătuiesc o structură care ne spune cine credem noi că suntem. Toltecii numesc această formă pe care și-o asumă mintea noastră: *forma umană.* Forma umană nu este forma corpului fizic, ci structura Arborelui Cunoașterii care a crescut în mintea noastră. Ea incumbă tot ceea ce credem noi despre ceea ce înseamnă să fii om. Reprezintă structura de rezistență a întregii noastre povești. Această structură este aproape la fel de solidă ca și corpul fizic, căci credința noastră o face să devină rigidă.

Noi ne numim oameni, și acest lucru ne facem să fim ființe umane. Credința noastră este investită într-o anumită poveste. În cea mai mare parte, ea este investită în eroul principal din această poveste, și de aici se nasc toate problemele! Cea mai puternică parte a ființei noastre, credința, este investită în mincinosul care trăiește în capul nostru. Prin intermediul credinței, noi dăm viață tuturor minciunilor sale. Rezultatul constă în felul în care ne trăim viața în clipa de față. Noi credem în cel care credem că suntem, fără să avem nici cea mai mică îndoială. Tot restul nu este altceva decât o suită nesfârșită de acțiuni și de reacțiuni la acestea. Orice obișnuință este menită să ne ajute să jucăm rolul pe care ni l-am asumat în povestea noastră.

Povestitorul are putere asupra noastră pentru că noi ne investim credința în poveștile sale. Dacă noi suntem de acord cu o poveste, nu mai contează dacă aceasta este adevărată sau nu. Important este că suntem de acord cu ea. *Facă-se voia noastră!* Așa se explică cuvintele lui Iisus: „Dacă aveți credință cât un grăunte, veți putea muta munții din loc”. Oamenii sunt atât de puternici pentru că au o credință puternică. Ei au capacitatea de a crede cu putere, dar în ce își investesc credința? De ce ni se pare că avem atât de puțină credință? Eu afirm cu tărie: oamenii au o credință foarte mare, dar ea nu este liberă. Am investit-o cu toții în cunoașterea din capul nostru. De aceea, credința noastră este prinsă în capcana Arborelui Cunoașterii.

Structura acestuia este cea care ne conduce de fapt visul vieții, căci credința noastră trăiește în ea. Pe de altă parte, credința noastră nu are nimic de-a face cu vocea care ne repetă povestea, nici cu mintea rațională. Simpla afirmație: „Voi reuși” nu înseamnă automat că va fi urmată și de credința noastră. Există în subconștientul nostru alte convingeri, mult mai adânc înrădăcinate, care afirmă cu mult mai multă putere: „Nu vei reuși”. Și chiar așa se întâmplă. Indiferent ce am face, dăm greș.

De aceea, nu ne putem schimba doar punându-ne o dorință, ci trebuie să punem la îndoială întregul eșafodaj al convingerilor noastre, îndeosebi al celor care limitează expresia liberă a vieții noastre. Trebuie să punem la îndoială toate convingerile de care ne folosim pentru a ne auto-judeca, pentru a ne auto-respinge, pentru a ne victimiza.

Îmi amintesc că unul din adepții mei m-a întrebat odată: „Miguel, de ce este atât de dificil să-mi schimb convingerile?” I-am răspuns: „Ei bine, tu ai înțeles conceptul potrivit căruia ceea ce crezi că ești nu reprezintă adevărul, ci doar o poveste. L-ai înțeles, dar *nu crezi în el.* De aici se naște toată diferența. Dacă ai crede cu adevărat în el, dacă ți-ai investi credința, te-ai schimba imediat”.

Da, este posibil să ne schimbăm convingerile, să recreăm visul vieții noastre, dar mai întâi trebuie să ne eliberăm credința. Și nu există decât o singură cale pentru a face acest lucru: calea adevărului. Adevărul este singura armă de care dispunem împotriva minciunilor. Nimic nu poate elibera credința noastră din capcana minciunilor în care s-a lăsat prinsă decât numai adevărul. Din păcate, noi nu mai vedem adevărul, tocmai datorită faptului că ne-am investit credința în minciuni. Minciunile ne orbesc credința, puterea noastră de creație.

Credința oarbă reprezintă un concept foarte puternic. Când credința este oarbă, noi nu mai putem urma adevărul. Acest lucru s-a întâmplat atunci când am mâncat din fructul Arborelui Cunoașterii. Am început să credem în minciuni, credința noastră a devenit oarbă, iar noi am căzut în capcana unor iluzii neadevărate. Dumnezeu ne-a spus: „Dacă o să mâncați din fructul Arborelui Cunoașterii, veți muri”. Într-adevăr, credința noastră investită în minciuni este sinonimă cu moartea, căci ea ne face să ne pierdem puterea creatoare, singura noastră punte de legătură cu viața și cu Dumnezeu. Am căzut astfel în capcana iluziei că suntem separați de viață, iar această iluzie ne conduce către autodistrugere și către moarte.

O credință oarbă nu poate conduce nicăieri. De aceea spunea Iisus că dacă orbii se lasă conduși de alți orbi, amândoi vor cădea într-o groapă. De aceea, poveștile altor oameni nu vă pot ajuta cu nimic; totul se petrece ca în parabola cu orbii care se lasă conduși de alți orbi. Dacă cineva are o credință oarbă și o predă altcuiva, amândoi văr cădea. Dacă cineva crede că viața este potrivnică și îi transmite această convingere unei alte persoane, amândoi sunt orbi, căci ei nu mai văd adevărul. Minciuna se propagă atât de ușor!

Adevărata credință, cea liberă, nu poate fi experimentată decât în momentul prezent. Acesta este singurul moment real, în care poți avea credință în viață, în tine însuți, fără nici un motiv anume. Așa se manifestă puterea creatoare. Din această perspectivă, puteți crea orice doriți și vă puteți îndrepta în orice direcție.

Credința oarbă nu este dublată niciodată de luciditate. Când credința este dublată de luciditate, lucrurile se schimbă dramatic. De pildă, un om lucid nu își va îndrepta niciodată puterea credinței împotriva propriei sale ființe, dovedind astfel că este impecabil cu cuvintele sale. Când cuvintele tale sunt impecabile, întreaga ta viață se îmbunătățește în toate privințele. De ce? Deoarece impecabilitatea cuvintelor afectează direct eroul principal al poveștii, în care este investită cea mai mare parte a credinței. A fi impecabil în cuvintele tale înseamnă a nu-ți folosi niciodată cuvintele împotriva propriei tale ființe atunci când îți creezi povestea personală. Vom vorbi mai multe

despre acest subiect în capitolul următor.

Singura cale de a schimba ceea ce credem despre noi înșine constă în a ne elibera credința de minciuni. Acesta este secretul prin care ne putem schimba povestea personală, și nimeni altcineva nu poate face acest lucru în afara noastră. Suntem singuri în această căutare, alături de povestea noastră. De aceea, trebuie să ne confruntăm cu ea, dar mai ales cu eroul ei principal, care suntem chiar noi înșine.

Dacă sunteți dispuși să faceți acest efort, iată ce vă recomand: începeți prin a privi eroul principal din povestea dumneavoastră ca pe altcineva, nu ca pe dumneavoastră înșivă. Povestea vieții trebuie privită ca o carte. Detașați-vă de ea și deveniți conștient de propria dumneavoastră creație. Vizualizați filmul vieții dumneavoastră fără să îl judecați în nici un fel, pentru a nu provoca reacții emoționale. Amintiți-vă de vremea când erați copil, apoi de perioada în care ați crescut, de relațiile pe care le-ați avut. Faceți un inventar și percepeți imaginile pe care le-ați creat. Imaginați-vă că judecătorul a dispărut, că nu mai sunteți decât un trup înzestrat cu plămâni pentru a respira, cu ochi pentru a vedea frumusețea, cu urechi pentru a asculta sunetele naturii. Contemplați-vă povestea vieții prin ochii iubirii, și veți avea parte de cea mai extraordinară călătorie spirituală cu putință.

Asemenea călătorii spirituale au făcut Buddha, când s-a aflat sub arborele *bodhi,* Iisus, în deșert, sau Moise pe munte. Toate religiile lumii afirmă același lucru, căci au fost create de oameni care și-au deschis ochii spirituali și a căror credință a fost eliberată. Cum le puteau explica însă ei adevărul celor din jur? Vi-l puteți imagina pe Iisus explicând adevărul acum 2.000 de ani? El a vorbit de iubire, iertare și adevăr. Le-a spus oamenilor: „Iertați-vă dușmanii. Iubirea este singura cale”. A dăruit astfel umanității soluția pentru vindecarea minții, dar câți dintre semenii săi erau pregătiți s-o aplice? La fel, ne putem pune și noi întrebarea: oare astăzi suntem pregătiți? Sau preferăm să continuăm să credem în minciunile noastre, să ne lăsăm orbiți de ele, gata să murim pentru ele, pentru fanatismul nostru, pentru dogmele noastre?

Așa cum spuneam mai devreme, credința oarbă conduce cu ușurință către fanatism, către dorința de a le impune celor din jur convingerile noastre, fără a respecta nici o clipă ceea ce cred ei. Acest lucru nu este necesar. Ne putem respecta reciproc convingerile, cu condiția să înțelegem însă că fiecare își visează propriul vis, care nu are nimic de-a face cu visul semenilor săi. Simpla conștientizare a acestui adevăr reprezintă un mare pas înainte către vindecarea minții noastre.

Marea provocare constă în redobândirea puterii noastre personale, evitând să ne mai lăsăm orbiți de minciuni. Pentru a putea face față tiranului pe care l-am creat singuri avem însă nevoie de credință. Din păcate, puterea pe care am investit-o în povestea pe care am creat-o este de o mie de ori mai mare decât cea care ne-a mai rămas la dispoziție. Ne învârtim astfel într-un cerc vicios: unde putem găsi credința de a scăpa de minciuni, dacă cea mai mare parte a ei este investită chiar în acestea?

Ei bine, dacă nu găsim în noi suficientă credință, din fericire o putem găsi din

belșug în afara noastră. Secretul constă în a învăța cum putem aduna această credință, într-o cantitate suficient de mare pentru a ne putea elibera din închisoarea propriilor minciuni. Așa se explică toate ritualurile pe care le realizează oamenii: ei doresc să obțină astfel mai multă credință. Ori de câte ori se duc la biserică sau la templu și se roagă, cântă imnuri, incantează *mantra*-e, dansează sau bat la tobe, oamenii adună credință (putere personală). Aceste metode sunt foarte puternice. Focalizarea atenției asupra unui ritual deschide în interiorul ființei canalul credinței. Aceasta se revarsă asupra sa, iar dacă atenția omului este ferm focalizată asupra canalului respectiv, el își poate recupera credința pierdută.

Ritualurile ne pot ajuta să adunăm credința care există liberă în natură, dar și să ne-o transmitem unii altora. Ori de câte ori se adună într-o comunitate plină de iubire, oamenii experimentează o mare credință. De pildă, acest lucru îl facem atunci când ne ducem la biserică pentru a ne ruga. Atunci când ne rugăm sau când participăm la un ritual, noi adunăm o credință care nu ne aparține propriu-zis, dar poate fi folosită foarte bine pentru a ne recupera credința personală. Dacă suntem perfect focalizați asupra intenției noastre, asupra scopului pe care dorim să-l atingem prin ritualul nostru, șansele de a-l realiza cresc enorm.

Ori de câte ori ne rugăm, noi intrăm în comuniune cu spiritul divin. Rugăciunea creează o punte care unește lumea reală cu cea divină, eliminând eroul principal din povestea noastră. Acesta este secretul, căci eroul principal reprezintă principalul obstacol care stă între noi și divinitate. Rugăciunea și ritualurile ajută la blocarea judecăților mentale, la amuțirea tuturor vocilor care vorbesc în mintea noastră, explicându-ne de ce ceea ce dorim să obținem nu este posibil. Împreună, rugăciunea și ritualurile reprezintă o metodă excepțională prin care putem împiedica vocea cunoașterii să mai abuzeze corpul nostru emoțional.

Deși par atât de diferite, toate religiile lumii și toate ritualurile lor sunt minunate, căci ne asigură o modalitate prin care putem acumula puterea necesară pentru a rupe măcar o parte din legămintele autolimitatoare pe care le-am făcut cândva cu noi înșine. De fiecare dată când rupem un legământ, credința investită în el se întoarce la noi, și astfel puterea noastră personală crește. Acesta este scopul acestei cărți. Intenția mea este să vă ajut să vă recuperați măcar o parte din credința pe care ați investit-o în eroul principal din povestea dumneavoastră. Pe de altă parte, dacă veți aduna toată această credință, dar nu o veți folosi pentru schimbarea eroului principal din povestea dumneavoastră, cât de curând acesta o va consuma în totalitate.

Este absolut necesar să vă recuperați viața, renunțând la superstițiile în care ați ajuns să credeți în ceea ce vă privește. Există o singură cale de a face acest lucru, și anume să nu-l mai credeți pe povestitor, adică vocea cunoașterii din capul dumneavoastră. Pe măsură ce credința dumneavoastră în adevăr se va reface, renunțând la minciuni, ființa dumneavoastră va deveni din ce în ce mai autentică. Corpul dumneavoastră emoțional va redeveni la fel cum era pe vremea când erați copil, iar

dumneavoastră veți reveni la bunul simț primordial. Această afirmație nu este nouă și nu am inventat-o eu. În calitatea mea de artist, eu nu fac altceva decât să dau o formă nouă unor lucruri care deja există. Tot ce vă spun acum s-a spus dintotdeauna, nu numai în Mexic, dar și în Egipt, India, Grecia, Roma. Bunul simț există în noi toți, dar noi nu-l putem vedea din cauza minciunilor asupra cărora ne ațintim atenția (din cauza credinței în ele).

Minciunile fac ca totul să devină foarte complicat, în timp ce adevărul este foarte simplu. Cred că a sosit timpul ca umanitatea să se întoarcă la adevăr, la bunul simț, la simplitatea vieții. Am aflat deja că minciunile sunt atât de puternice încât ne orbesc. În schimb, adevărul este atât de puternic încât dacă revenim la el, întreaga noastră realitate se schimbă pe loc. Adevărul ne poate conduce înapoi în Paradis, în acea stare în care experimentăm în permanență comuniunea plină de iubire cu Dumnezeu, cu viața, cu întreaga creație.

Dacă vă veți elibera credința din ghearele minciunilor, vă veți elibera practic voința (liberul arbitru). Abia atunci veți putea face cu adevărat alegeri libere. La ora actuală, vocea din mintea dumneavoastră vă dă iluzia că cel care face alegeri sunteți dumneavoastră, că aveți un liber arbitru. Cum ar putea fi însă acest lucru adevărat? Cine își poate face rău din proprie inițiativă, cine își poate provoca singur suferință, respingându-se și abuzându-se în fel și chip? Cum puteți crede că aveți un liber arbitru când îi răniți pe oamenii pe care îi iubiți, când vă judecați partenerul de viață sau propriii copii, făcându-i să se simtă mizerabil prin judecățile dumneavoastră?

Imaginați-vă ce s-ar întâmpla dacă ați dispune cu adevărat de un liber arbitru, adică de puterea de a face propriile dumneavoastră alegeri. V-ați mai sabota oare singuri fericirea sau iubirea de sine? V-ați mai judeca singur, ați mai trăi în vinovăție și rușine? Ați mai crede că sunteți un om rău, urât, că nu meritați fericirea, sănătatea sau prosperitatea, pentru că nu sunteți demn de ele? V-ați mai certa tot timpul cu oamenii pe care îi iubiți cel mai mult? Dacă ați avea cu adevărat un liber arbitru, ați alege cu siguranță opțiunile opuse. Cred că este cât se poate de evident că voința noastră *nu* este liberă.

Atunci când credința noastră este investită în adevăr, nu în minciuni, opțiunile noastre se schimbă. Când voința este cu adevărat liberă, alegerile noastre se nasc din integritatea noastră, nu din programul mental. Ele nu mai vin de la mincinosul care trăiește în capul nostru. Acum putem crede în ceea ce dori cu adevărat, iar atunci când dobândim această putere se petrece ceva extrem de interesant. Alegerile noastre se îndreaptă automat către iubire. Nu ne mai dorim nimic altceva, căci tot ce nu este iubire nu poate trăi în lumina adevărului!

Când voința noastră devine liberă, noi alegem în mod natural fericirea și iubirea, pacea și armonia. Alegem jocul, bucuria de a trăi. Nici un om cu adevărat liber nu ar mai alege drama existențială. Acest lucru se petrece la ora actuală, dar numai pentru că nu suntem cu adevărat liberi. El a devenit o obișnuință. Așa suntem programați, și nici

măcar nu ne mai dăm seama că avem puterea să schimbăm lucrurile. Cea care face toate alegerile în locul nostru este vocea mincinosului. La fel ca în cazul eroului din filmul *O minte sclipitoare,* în care alegerile erau făcute întotdeauna de viziunile din mintea acestuia, vocea din capul nostru ne spune ce trebuie să alegem.

Ce om cu adevărat conștient ar alege să se certe cu părinții săi, cu copiii sau cu partenerul său de viață? Nimeni nu dorește să se certe, dar oamenii nu se pot abține. Copiii se împrietenesc în mod natural cu alți copii, pentru că doresc să se joace, să se distreze și să se bucure de viață. Când mai cresc, oamenii se decid să intre într-o relație de cuplu, dar în nici un caz cu scopul de a-și provoca dureri emoționale și de a crea o întreagă dramă. Același bun simț le spune să se joace împreună, să se distreze și să exploreze amândoi viața. Din păcate, Prințul Minciunilor, care controlează vocea cunoașterii, înăbușă în fașă bunul simț.

Bunul simț este sinonim cu înțelepciunea, care este cu totul altceva decât cunoașterea. Nu poți fi înțelept decât dacă renunți să mai acționezi împotriva propriei tale ființe. Un om înțelept trăiește în armonie cu sine, cu semenii săi, cu întreaga creație.

Puteți face chiar acum o alegere. Ați primit o informație; ce intenționați să faceți cu ea? Ce se va întâmpla dacă nu veți mai crede în minciuni. Focalizați-vă puțin atenția asupra sentimentelor dumneavoastră. Conștientizați toate posibilitățile care vi s-ar deschide în față în cazul în care credința dumneavoastră nu ar mai fi oarbă. Dacă v-ați recupera credința din capcana minciunilor, suferința dumneavoastră ar înceta pe loc; la fel și judecata de sine. Nu ați mai ști atunci ce înseamnă vinovăția, rușinea, mânia, gelozia. Nu ați mai simți nevoia să vă ridicați la înălțimea așteptărilor altora, nici chiar a propriilor așteptări. V-ați accepta așa cum sunteți, chiar dacă nu ați înțelege încă cine sunteți. De altfel, această problemă nici nu v-ar mai preocupa. Cunoașterea nu este importantă; asta înseamnă să fii înțelept.

Imaginați-vă felul în care s-ar schimba viața dumneavoastră dacă ați înceta să mai credeți în minciuni. V-ați trăi liniștit viața, fără a mai încerca să îi controlați pe cei din jur, iar integritatea dumneavoastră nu ar mai permite nimănui să vă controleze pe dumneavoastră. Nu i-ați mai judeca pe ceilalți și nu ați mai simți nevoia să vă plângeți de ei, conștient că nimeni nu poate fi cu adevărat controlat. Imaginați-vă ce s-ar întâmpla dacă ați opta tot timpul pentru iertarea celor care v-au rănit, renunțând astfel la toate emoțiile negative care v-au otrăvit inima. Iertarea semenilor noștri, dar și a noastră, vindecă mintea și inima prin eliminarea otrăvii emoționale.

Imaginați-vă ce s-ar întâmpla dacă v-ați putea recupera puterea de a face propriile dumneavoastră alegeri, renunțând să-l mai credeți pe povestitor. V-ați bucura atunci din plin de viață, de starea de pace interioară, de iubire. Imaginați-vă felul în care s-ar schimba comportamentul dumneavoastră față de partenerul de viață, față de copii. Imaginați-vă ce i-ați învăța pe cei din noua generație dacă nu ați mai crede în minciuni. Imaginați-vă cum s-ar putea schimba umanitatea dacă ar accepta acest lucru atât de

simplu: să nu mai creadă în minciuni.

Teme de reflecție

• Cuvântul înseamnă magie pură. El reprezintă o putere care vine direct de la Dumnezeu, iar credința este forța care dă direcție acestei puteri. Tot ce există în realitatea noastră virtuală este creat prin intermediul cuvintelor. Ne folosim de ele pentru a ne crea povestea personală, dar și pentru a înțelege ceea ce trăim.

• Credința este forța care dă viață cuvintelor, convingerilor depozitate în mintea noastră. Dacă suntem de acord cu un anumit concept, noi ne investim credința în el, după care îl păstrăm în memoria noastră. Credința este mortarul care leagă convingerile noastre, dând sens și semnificație întregului vis.

• Atenția reprezintă acea parte a minții noastre pe care o folosim pentru a transfera informații de la om la om. Prin captarea atenției noi creăm un canal de comunicații, prin intermediul căruia putem trimite și primii informații.

• Structura cunoașterii noastre controlează visul vieții pe care o trăim, deoarece credința noastră trăiește în interiorul ei. Credința nu reprezintă vocea din povestea noastră și nu are nimic de-a face cu mintea rațională. Ea este prinsă în capcana structurii cunoașterii, și unicul lucru care o poate elibera este adevărul.

• Adevărata credință este cea liberă și nu poate fi trăită decât în momentul prezent. Numai acesta este real. Numai în clipa de față putem avea încredere în viață, în noi înșine, fără nici o motivație aparte. Credința reprezintă puterea noastră creatoare, cu ajutorul căreia putem crea orice dorim, în orice direcție.

• Credința oarbă nu ne poate conduce nicăieri, căci ea nu urmează adevărul. Orbită de minciuni, ea nu ne ajută decât să cădem în iluzia că suntem separați de Dumnezeu. În acest fel, ne pierdem puterea creatoare.

• Dacă o eliberăm de minciuni, noi ne recuperăm liberul arbitru și putem face propriile noastre alegeri. Ne redobândim astfel puterea de a crede orice dorim cu adevărat să credem. Constatăm atunci, cu uimire, că unicul lucru în care dorim să credem este iubirea.

9

TRANSFORMAREA POVESTITORULUI

Cele patru legăminte – principalele instrumente

Am analizat până acum felul în care ne creăm singuri realitatea virtuală în care trăim, visul vieții noastre, și am aflat că viața noastră este de fapt o poveste. Se pune acum întrebarea: suntem noi fericiți în această poveste? Este foarte important să înțelegem că putem fi orice dorim să fim, căci noi suntem artistul, iar viața noastră este propria noastră creație. Este povestea inventată de noi, o comedie sau o dramă. Ea se schimbă oricum; de ce nu ne-am implica atunci pentru a o schimba așa cum dorim noi?

Un artist lucid poate să-și dea seama dacă îi place arta lui și o poate îmbunătăți așa cum dorește, prin practică. Practica este cea care creează maeștrii. Totul pornește însă de la acțiune. Când am descoperit acest lucru, am acționat. Mi-am asumat responsabilitatea pentru arta mea și mi-am purificat programul. Am început să explorez care sunt posibilitățile: la ce reacție conduce fiecare acțiune a mea. Apropo, aceasta este adevărata noastră natură: aceea de a explora. Ce anume? Viața! Ce altceva am putea explora?

Schimbarea poveștii personale este ceea ce toltecii numesc *controlul (măiestria) transformărilor.* Este arta de a învăța cum te poți transforma pe tine însuți, cum poți transforma povestitorul, visătorul. Viața se schimbă cu o repeziciune incredibilă și orice om se transformă în permanență, dar transformările nu pot fi controlate decât atunci când el nu se mai opune schimbării. Mai mult decât atât, maestrul profită de aceste schimbări și chiar se bucură de ele. Controlul transformărilor înseamnă să trăiești în permanență în momentul prezent. Viața este un etern *prezent,* căci forța vieții nu creează decât în clipa prezentă. Ea transformă totul chiar acum.

Dar cum vă puteți schimba povestea vieții? Ei bine, ați aflat deja că dumneavoastră sunteți cel care creează această poveste, în funcție de ceea ce credeți în legătură cu sine. Calea de a transforma convingerile personale constă în a vă dezvăța de ceea ce ați învățat deja. În acest fel, credința se va întoarce la dumneavoastră, puterea dumneavoastră personală va crește și vă veți putea investi credința în noi convingeri.

Dacă doriți să cunoașteți adevărul, dacă sunteți pregătit să vă eliberați credința de minciuni, atunci aduceți-vă aminte: *nu credeți ce spuneți* și *nu îi credeți nici pe cei din jur.* Această atitudine vă va aduce o mare luciditate. Pentru a înceta să mai credeți în minciuni și pentru a rupe toate legămintele care vă fac rău este însă necesar un mic

ajutor. Cele Patru Legăminte vi-l pot oferi cu ușurință. Ele sunt principalele instrumente pe care le puteți folosi pentru a transforma eroul principal din povestea vieții dumneavoastră, conducându-vă direct către integritate. Iată care sunt acestea: *fii impecabil în ceea ce spui, nu interpreta realitatea într-o manieră personală, nu face presupuneri* și *fă întotdeauna tot ce îți stă în puteri.*

Există și alte instrumente pentru schimbarea poveștii personale, dar acestea patru sunt metodele mele favorite. De ce? Deoarece au puterea de a ne ajuta să ne dezvățăm de toate acele modalități de a folosi cuvântul împotriva propriei noastre ființe. Simpla respectare a acestor legăminte pune la îndoială toate opiniile mincinoase și toate superstițiile în care am ajuns să credem. *Fii impecabil în ceea ce spui,* căci cel care creează povestea personală este cuvântul. *Nu interpreta nimic într-o manieră personală,* căci la fel cum tu trăiești în povestea ta, cei din jur trăiesc în poveștile lor, care nu au nimic de-a face cu a ta. *Nu face presupuneri,* căci majoritatea presupunerilor pe care le facem nu sunt adevărate. Ele reprezintă ficțiuni, iar atunci când povestitorul inventează tot felul de lucruri, mai ales legate de alți povestitori, apar marile drame. În sfârșit, *fă întotdeauna tot ce îți stă în puteri,* căci în acest fel vocea cunoașterii nu te va mai judeca. Mai mult, fiind tot timpul ocupat, nu mai ai timp să o asculți.

Povestitorul, mincinosul din capul nostru, ne învață să ne folosim cuvintele împotriva propriei noastre ființe. Din cauza lui, noi interpretăm realitatea din jur într-o manieră excesiv de personală și facem tot felul de presupuneri, ceea ce ne împiedică să acționăm făcând tot ce ne stă în puteri. Primul legământ: *fii impecabil în ceea ce spui,* este legământul suprem, pentru că ne ajută să înțelegem toate minciunile care ne guvernează viața. A fi impecabil înseamnă a folosi puterea cuvântului numai în direcția adevărului și a iubirii. Celelalte trei legăminte nu fac decât să sprijine acest prim legământ. Ele reprezintă practica, cea care transformă un om într-un maestru. Adevăratul scop rămâne însă primul legământ. Dacă veți practica cu perseverență Cele Patru Legăminte, va veni cu siguranță un moment în care veți cunoaște adevărul, iar reacția dumneavoastră emoțională va fi incredibilă.

Am scris cândva o carte despre Cele Patru Legăminte și am încercat să fac acest lucru pe înțelesul tuturor. Foarte mulți cititori au simțit că știau dintotdeauna ceea ce vreau să spun. Acest lucru este adevărat, căci legămintele se nasc din adevăratul sine, care este același la toți oamenii. Spiritul dumneavoastră vă spune exact ce îmi spune mie spiritul, căci adevărul se rezumă întotdeauna la bunul simț. Cartea reprezintă un mesager al iubirii, o poartă care vă permite accesul către adevăratul dumneavoastră sine. Drumul trebuie parcurs însă chiar de dumneavoastră. Este necesar să aveți curajul de a aplica aceste instrumente pentru a vă descoperi pe sine și pentru a vă recrea povestea așa cum doriți. Povestea personală poate fi schimbată în profunzime prin simpla aplicare a Celor Patru Legăminte. De aceea, vă propun să analizăm mai îndeaproape fiecare legământ în parte.

Primul legământ, *fii impecabil în ceea ce spui,* înseamnă să nu-ți folosești

niciodată puterea cuvântului împotriva propriei tale ființe, atunci când îți creezi povestea personală. *Impecabil* înseamnă „fără de păcat”. Tot ce faci împotriva ta este un păcat. Atunci când crede în minciuni, omul folosește puterea cuvântului împotriva propriei sale ființe. Dacă ești de părere că nimeni nu te place, că nimeni nu te înțelege, că nu vei reuși niciodată, nu faci altceva decât să te folosești de puterea cuvântului pentru a-ți face singur rău.

Multe filozofii din întreaga lume au scos în evidență faptul că minciuna nu reprezintă altceva decât o distorsiune a cuvântului, iar anumite tradiții numesc această distorsiune *rău.* Personal, prefer să afirm că *noi folosim cuvântul împotriva propriei noastre ființe,* căci nimeni nu-și dă seama că face ceva rău atunci când se judecă singur, găsindu-se vinovat, sau când se auto-respinge, tratându-se mult mai rău decât ar face-o chiar cu propriul său animal. Atunci când ești impecabil, nu afirmi niciodată ceva împotriva ființei tale, nu cultivi convingerile care îți fac rău și nu ajuți niciodată pe altcineva să ți se împotrivească. A fi impecabil înseamnă să nu-ți folosești cunoașterea împotriva ta și să nu permiți vocii din capul tău să te abuzeze în vreun fel. La prima vedere, acest legământ poate fi mai greu de înțeles pentru unii.

Rețineți însă: cuvântul reprezintă marea putere creatoare de care dispuneți, căci de el vă folosiți atunci când vă creați universul virtual în care trăiți. Omul folosește cuvintele pentru a-și crea eroul principal din povestea sa. Orice opinie, orice părere legată de sine, este alcătuită din cuvinte: „Sunt deștept. Sunt prost. Sunt frumos. Sunt urât”. Aceste afirmații sunt foarte puternice. Dar cuvintele au o putere chiar mai mare, căci ele sunt cele care ne reprezintă atunci când interacționăm cu alți visători. Ori de câte ori vorbim, gândurile noastre sunt exprimate prin sunete, prin cuvinte, putând pătrunde acum și în mințile altor persoane. Dacă mințile lor sunt fertile pentru acest gen de semințe, ele se hrănesc cu gândurile dumneavoastră, care pot ajunge să trăiască și în ele, la fel cum trăiesc în mintea dumneavoastră.

Cuvântul reprezintă o forță pe care nu o putem vedea, dar a cărei manifestare o putem vedea, căci este chiar viața noastră. Măsura este dată de reacțiile noastre emoționale. Cum putem ști dacă ne folosim impecabil de cuvintele noastre? Simplu: fiind fericiți. Simțindu-ne bine. Cum putem ști dacă folosim în mod greșit cuvintele noastre, împotriva propriei noastre ființe? La fel de simplu: orice fel de suferință, invidia, mânia, gelozia – toate acestea reprezintă dovezi în această direcție. Suferința de toate felurile este rezultatul folosirii greșite a cuvintelor; este rezultatul credinței într-o cunoaștere contaminată de minciuni. Curățarea cuvintelor de minciuni permite redescoperirea impecabilității lor. În acest fel, nu vă veți mai face singur rău. Dacă sunteți de acord cu legământul de a fi impecabil în ceea ce spuneți, acest lucru este suficient pentru a vă întoarce în paradisul pierdut de umanitate. Este suficient pentru a reveni la adevăr și pentru a transforma întreaga poveste personală. Fiți impecabili în ceea ce spuneți. E simplu!

Cel de-al doilea legământ: *nu interpreta realitatea într-o manieră personală,* vă

ajută enorm să eliminați numeroasele minciuni în care ați fost de acord cândva să credeți. Când interpretezi realitatea într-o manieră personală, reacționezi și te simți rănit, ceea ce creează o otravă emoțională. Dorești apoi să te răzbuni, să fii chit, și îți folosești cuvintele împotriva altor persoane. Ați aflat acum că tot ceea ce proiectați asupra celor din jur este ca în exemplul cu Picasso, care îți face portretul și spune: „Acesta ești tu". Ați aflat că aceste proiecții nu sunt decât istorii ale povestitorului. Renunțarea la a mai lua lucrurile într-o manieră personală vă conferă imunitate în fața otrăvurilor emoționale care vă pot afecta relațiile interumane. Nu vă mai pierdeți controlul și numai reacționați numai pentru că sunteți rănit sufletește. Această detașare vă conferă apoi luciditate, ceea ce înseamnă deja foarte mult, căci majoritatea oamenilor nu sunt capabili să își vadă propriile povești.

Cel de-al doilea legământ vă ajută să renunțați la sute de minciuni de mică anvergură, până când ajungeți la esența marii minciuni din viața dumneavoastră. În acest moment, întregul edificiu al cunoașterii se prăbușește și aveți din nou ocazia de a vă construi povestea personală, de data aceasta așa cum doriți dumneavoastră. Toltecii numesc acest proces *pierderea formei umane.* Atunci când îți pierzi forma umană, ai șansa să alegi în ce anume dorești să crezi, pornind direct de la integritatea ta. Pe vremea când erați copil, v-ați folosit atenția pentru a crea primul vis din viața dumneavoastră. Nimeni nu v-a oferit șansa de a alege în ce anume doriți să credeți. Toate convingerile cu care ați fost de acord v-au fost impuse din afară. Aveți acum o șansă de care nu ați beneficiat pe vremea când erați copil. Vă puteți folosi pentru a doua oară atenția, creând o poveste care are la bază adevărul, nu minciuna. Toltecii numesc acest proces: *visul celei de-a doua atenții.* Eu îl numesc *cea de-a doua poveste,* căci continuă să fie un vis! De data aceasta, el reprezintă însă alegerea dumneavoastră.

Atunci când îți pierzi forma umană, voința ta devine liberă. Îți redobândești puterea credinței, care practic nu are limite. Îți poți recrea astfel viața oricum dorești. Rețineți însă: scopul nu este de a salva lumea, ci de a fi fericit tu însuți. Este foarte simplu. Singura cale de a fi fericit este aceea de a crea o poveste în care să fii fericit. Orice se poate petrece. Noi nu putem controla evenimentele din jurul nostru, dar putem controla felul în care relatăm povestea. Putem face din viața noastră o mare melodramă, simțindu-ne în permanență deprimați de ceea ce ni se întâmplă, sau putem povesti evenimentele fără a crea toată această dramă.

Cel de-al treilea legământ: *nu face presupuneri,* reprezintă un bilet sigur către redobândirea libertății personale. Ce se întâmplă atunci când facem presupuneri? Povestitorul inventează o istorie, noi o credem și renunțăm să mai punem acele întrebări care ar aduce lumină asupra adevărului. Cea mai mare parte a visului nostru este bazată pe presupuneri, care creează o lume iluzorie, complet falsă, dar în care noi credem. Presupunerile și interpretarea lor într-o manieră personală reprezintă începutul iadului pe pământ. Oamenii își creează enorm de multe probleme pentru că fac presupuneri,

după care cred că sunt adevărate! Aproape toate conflictele noastre au la bază acest proces.

A fi conștient înseamnă a vedea adevărul, a percepe lucrurile așa cum sunt, nu așa cum am vrea noi să fie pentru a justifica ceea ce credem deja. *Controlul lucidității* reprezintă prima treaptă în ierarhia spirituală a toltecilor, fiind sinonim cu *controlul adevărului*. Pentru a-l atinge, trebuie să devenim conștienți de faptul că vocea din mintea noastră ne spune întotdeauna o poveste. Noi nu facem altceva decât să visăm. Percepțiile noastre sunt reale, dar felul în care sunt interpretate, justificate și analizate ele de povestitor, ca să nu mai vorbim de presupunerile pe care le emite acesta, sunt false. Ele nu reprezintă altceva decât o poveste.

În al doilea rând, trebuie să deveniți conștienți de faptul că vocea povestitorului din mintea noastră nu ne aparține neapărat. Fiecare concept din mintea noastră are o voce care dorește să se facă auzită. Totul este doar un vis, o poveste care încearcă să ne capteze atenția, justificându-și astfel existența. Cealaltă parte a ființei noastre, cea care ascultă și care visează visul, este abuzată.

În sfârșit, trebuie să practicăm luciditatea până când ajungem să o controlăm. Când controlul lucidității devine o obișnuință, vedem viața exact așa cum este, nu așa cum am dori noi să fie. Nu mai încercăm atunci să transpunem realitatea în cuvinte, să explicăm totul, iar acest lucru ne împiedică să mai facem presupuneri. Nu mai folosim cuvintele decât pentru a comunica cu cei din jur, perfect conștienți de faptul că ceea ce transmitem nu reprezintă decât un punct de vedere bazat pe ceea ce credem, iar ceea ce credem nu este altceva decât un program, alcătuit în mare parte din minciuni. De aceea, trebuie să învățăm să ascultăm și să punem întrebări. Dacă știm să comunicăm, oamenii ne dau toate informațiile de care avem nevoie și nu mai trebuie să facem presupuneri.

Cel de-al patrulea legământ spune: *fă întotdeauna tot ce îți stă în puteri*. Atunci când faci tot ce îți stă în puteri nu-i mai dai vocii cunoașterii ocazia să te critice. Dacă nu te simți judecat, nu te mai consideri nici vinovat și nu te mai pedepsești singur. Când faci tot ce îți stă în puteri, ești eficient și activ. Mai mult decât atât, înseamnă să faci ceea ce îți place cu adevărat, care te face fericit. Faci ceea ce faci pentru că așa vrei, nu pentru că trebuie.

Cele mai frumoase momente din viață sunt cele în care ne simțim autentici, în care suntem noi înșine. Atunci când ne aflăm în mijlocul propriei noastre creații și facem ceea ce ne place, noi redevenim noi înșine. În asemenea momente nu mai gândim, ci ne exprimăm creativitatea. Atunci când faci ce știi mai bine mintea se oprește, iar spiritul învie. Emoțiile se revarsă, dar nici nu-ți mai dai seama cât de minunat te simți. Simpla acțiune te face să te simți minunat. Atunci când nu acționezi, mintea se simte obligată să facă ceva, iar acest lucru reprezintă o invitație deschisă adresată vocea cunoașterii să ia cuvântul. Când ești însă absorbit în ceea ce faci, mintea nu mai apucă să spună ceva.

Atunci când creezi, vocea cunoașterii nu este prezentă, chiar dacă te folosești de cuvinte în arta ta. Dacă scrii un poem, nu te gândești la cuvintele pe care le folosești, ci

la emoțiile pe care dorești să le exprimi. Cuvintele nu sunt decât un instrument, un cod de care te folosești pentru a te exprima. Dacă ești muzician și cânți, între tine și muzica ta nu mai există nici o diferență. Simultan cu actul e creație, te bucuri de fiecare notă, de fiecare sunet pe care îl auzi. Devii una cu ceea ce faci, iar plăcerea pe care o simți este supremă. Orice muzician știe despre ce vorbesc acum. Artistul exprimă ceea ce este el cu adevărat, și nu există bucurie mai mare decât aceasta. Simpla exprimare de sine poate genera o stare de extaz, căci reprezintă un act creator. Aceasta este viața trăită ca o artă.

A face tot ce îți stă în puteri înseamnă a avea încredere în tine însuți și în actul creator, care reprezintă forța vieții. Îți stabilești un țel, după care mergi până în pânzele albe pentru a-l atinge, fără să te simți însă atașat de el. Nu știi dacă ai să-ți atingi țelul, și nu-ți pasă. Mergi însă mai departe, iar atunci când îl atingi, te simți minunat. Chiar dacă nu-l atingi, te simți la fel de minunat. Indiferent dacă îți atingi sau nu țelul, te simți complet, căci iubirea în mișcare este un lucru fabulos. Acțiunea conștientă este o exprimare de sine, o expresie a spiritului, și nu poate fi decât propria ta creație.

Sfatul meu este să vă asumați responsabilitatea pentru toate deciziile pe care le luați în viață. Nici o decizie nu este rea sau bună. Unicul lucru care contează este acțiunea care îi urmează. Orice facem în viață reprezintă alegeri. Visul este controlat prin intermediul acestora. Fiecare alegere are o consecință, iar maeștrii viselor sunt conștienți de aceste consecințe. În mod similar, orice acțiune generează o reacție. Dacă privim cunoașterea ca fiind acțiunea, iar emoțiile ca fiind reacții la acțiunile noastre, înțelegem de ce este atât de important să devenim conștienți de vocea cunoașterii.

Vocea cunoașterii nu știe decât un singur lucru: să ne saboteze fericirea. În momentele cele mai fericite din viața noastră, noi acționăm ca niște copii – ne jucăm. Dar vocea intervine imediat și ne șoptește la ureche: „După părerea mea, e prea frumos ca să fie adevărat. Eu zic să revii cu picioarele pe pământ și să te reintegrezi în realitate”. Iar realitatea este că vocea cunoașterii nu vorbește de altceva decât de suferință.

Viața poate fi atât de frumoasă. Dacă te iubești pe tine însuți, dacă faci în permanență tot ce îți stă în puteri, aceste lucruri devin în curând o obișnuință. Când acest comportament devine o obișnuință, ai toate condițiile pentru a fi fericit, la fel ca pe vremea când erai copil. Dar mai întâi de toate trebuie să înveți să-ți oprești dialogul interior. Acesta este unul din cele mai mari miracole pe care îl pot experimenta oamenii. Dacă reușești să-ți oprești vocea interioară, poți spune că ești aproape perfect liber în fața abuzurilor produse de minciuni.

Mulți m-au întrebat dacă recomand folosirea unei *mantra*-e pentru eliminarea dialogului interior. Răspunsul meu este simplu: vă recomand să folosiți orice truc doriți, dacă acesta vă poate ajuta să opriți dialogul interior. Nu există o singură rețetă. Puteți explora cât mai multe căi, până când o veți găsi pe cea care vi se potrivește cel mai bine. Sunt oameni pentru ca o *mantra* poate face minuni. Alții preferă meditația,

contemplația sau muzica. Miracolul poate apărea din orice, chiar și dintr-o plimbare prin natură. Puteți încerca dansul, yoga, alergarea, înotul, sau orice alt exercițiu fizic. Depinde numai de dumneavoastră.

Pe vremea când eram adolescent, bunicul mi-a spus: „În cazul tău, muzica este cea mai bună soluție pentru a opri vocea din mintea ta. Înlocuiește vocea cu muzica, întrucât aceasta nu poate fi explicată. Cum poți să explici Simfonia a V-a de Beethoven? Îți poți da cu părerea, dar nu o poți explica. Tot ce trebuie să faci este să o asculți”.

Am înțeles ce dorea să-mi transmită bunicul, dar nu-mi plăcea muzica sa. Bunicului îi plăcea muzica clasică, care mie îmi displăcea, așa că am preferat să renunț din start la această metodă. I-am răspuns: „Nu sunt de acord. Este prea plictisitoare”. Evident, ascultam și eu muzică, dar mie îmi plăceau Beatle-șii. Deși cântau în engleză, la vremea respectivă nu cunoșteam decât spaniola. Le știam pe de rost versurile, dar nu înțelegeam o iotă din cuvintele lor. Chiar dacă exprimau sentimente dramatice, eu nu le percepeam. Nu percepeam decât frumusețea muzicii lor.

Am ascultat așadar muzica Beatle-șilor, iar aceasta a avut efect. Vocile lor sunau ca un alt instrument, iar muzica a ocupat rapid spațiul pe care îl folosea vocea cunoașterii. Erau momente când vocea continua să vorbească, dar apăreau și momente când ea dispărea cu desăvârșire. Îmi plăcea atât de mult muzica lor încât dacă nu-mi concentram atenția asupra unui eveniment sau altul, în capul meu nu exista altceva decât muzică. Am practicat multă vreme această metodă, practic inconștient, căci deși înțelesesem ce dorea să-mi spună bunicul, am crezut că el se referea exclusiv la muzica clasică! În realitate, nu contează ce tip de muzică asculți, atâta vreme cât nu are cuvinte (sau nu le înțelegi) care să-ți capteze atenția. Metoda nu funcționează însă atunci când asculți cuvintele cântecelor și începi să te gândești la ele.

Există numeroase modalități de a-ți liniști mintea, dar din punctul meu de vedere, practicarea Celor Patru Legăminte este cea mai bună. Acestea au puterea de a rupe mii de legăminte mai mărunte, dar nu sunt atât de simple precum par. Mulți oameni îmi spun: „Înțeleg Cele Patru Legăminte, și simt că îmi schimbă viața, dar există o limită dincolo de care nu pot să trec”. Acest lucru este natural, căci vine întotdeauna un moment în care te izbești de o convingere extrem de puternică. Credința pe care ai investit-o în acea convingere este mai puternică decât cea pe care o ai la dispoziție la ora actuală și cu care ai dori să schimbi vechea convingere. De aceea, este extrem de important să practicați redobândirea credinței prin ruperea unui număr cât mai mare de legăminte mărunte. Abia apoi puteți avansa, rupând legămintele mai puternice.

De fiecare dată când practicați Cele Patru Legăminte, semnificația lor devine din ce în ce mai profundă. Dacă veți citi cartea *Cele Patru Legăminte* a doua sau a treia oară, la un moment dat vi se va părea că citiți o carte nouă. Explicația este simplă: în timpul scurs de la prima lectură ați rupt un număr atât de mare de mici legăminte. Acum puteți merge mai în profunzime, iar procesul va continua până când ochii dumneavoastră spirituali vi se vor deschide. În acest punct culminant, viața

dumneavoastră va deveni o capodoperă, o expresie absolută a corpului dumneavoastră emoțional, la fel cum era înainte de a avea acces la cunoaștere.

Teme de reflecție

• Cea mai bună cale de a ne transforma convingerile legate de sine constă în dezvățul de lucrurile deja învățate. Cu fiecare nouă renunțare la o obișnuință, credința revine încetul cu încetul, puterea noastră personală crește și poate fi investită în convingeri noi.

• Cele Patru Legăminte au o mare putere în a vă dezvăța de toate metodele pe care le-ați folosit de-a lungul timpului împotriva propriei dumneavoastră ființe, îndeosebi prin intermediul cuvântului. Urmând aceste legăminte, puteți pune la îndoială toate opiniile care nu reprezintă altceva decât minciuni și superstiții. Cele Patru Legăminte sunt: *fii impecabil în ceea ce spui, nu interpreta realitatea într-o manieră personală, nu face presupuneri* și *fă întotdeauna tot ce îți stă în puteri.*

• Când edificiul cunoașterii se prăbușește, noi obținem o a doua șansă de a crea povestea noastră personală așa cum dorim, pornind de la integritatea noastră. Ne putem folosi acum pentru a doua oară atenția pentru a crea o poveste bazată pe adevăr, nu pe minciuni. În *visul celei de-a doua atenții* ne putem folosi plenar de puterea credinței noastre, voința noastră devine din nou liberă, iar ceea ce putem face cu ajutorul ei nu are practic limite.

• Atunci când suntem absorbiți în ceea ce facem, mintea aproape că nu mai vorbește. În asemenea momente devenim noi înșine și ne simțim minunat, deși nu facem altceva decât să acționăm. În momentele de inacțiune, mintea se simte obligată să facă ceva, și tot ce știe ea să facă este să invite vocea cunoașterii să ia cuvântul.

• Cele mai frumoase momente din viața noastră sunt acelea în care suntem complet autentici, când suntem noi înșine. Atunci când ne aflăm în plin proces creator și când facem ceea ce ne place, noi redevenim noi înșine. În asemenea clipe nu gândim, ci ne exprimăm pe noi înșine. Emoțiile noastre ies la suprafață și ne simțim minunat.

• De fiecare dată când practicăm Cele Patru Legăminte, semnificația lor devine din ce în ce mai profundă, până când ochii noștri spirituali se deschid complet. Viața noastră devine atunci o expresie a corpului emoțional, la fel cum era înainte să avem acces la cunoaștere.

10

SCRIEȚI-VĂ POVESTEA CU IUBIRE

Viața poate fi un love-story continuu

Care este cea mai bună manieră de a ne scrie povestea vieții? Există una singură, iar aceasta este iubirea. Iubirea este materialul pe care l-am folosit personal pentru a-mi scrie povestea, căci ea se naște direct din integritatea mea, din esența ființei mele. Iubesc eroul principal al poveștii mele, care iubește la rândul lui toți eroii secundari ai poveștii, bucurându-se de fiecare în parte. Eu nu mă tem să le spun în fața oamenilor: „Te iubesc", chiar dacă nu-i cunosc. Probabil că unii dintre dumneavoastră se întreabă: „Cum poți iubi pe cineva pe care nu-l cunoști?" Dar eu nu am nevoie să îi cunosc pe oameni. Nu simt nevoia să îmi justific iubirea. Îi iubesc pentru că acest lucru îmi face plăcere. Iubirea care țâșnește din mine mă face fericit, și nu-mi pasă dacă alții mă resping pentru acest lucru, căci eu nu mă resping pe mine însumi. În povestea mea, eu trăiesc într-un *love-story* continuu, în care totul mi se pare frumos.

A trăi în iubire înseamnă a renaște. Înseamnă a reveni la integritatea ta, la cel care erai înainte de cunoaștere. Când îți redobândești integritatea, urmezi întotdeauna iubirea. Îți trăiești viața ca pe un *love-story* etern, căci atunci când te iubești pe tine însuți, este ușor să îi iubești și pe cei din jur. Singurătatea nu te sperie, ci te face fericit, iar dacă totuși dorești să te întâlnești și cu alții, faci acest lucru pentru că dorești să-ți împărtășești fericirea cu ei. Iubirea ta este atât de mare încât nu mai ai nevoie de iubirea altora pentru a fi fericit. Asta nu înseamnă că respingi vreodată iubirea lor. Dimpotrivă. De vreme ce accepți o mâncare bună, un vin bun, o muzică bună, de ce nu ai accepta și iubirea oamenilor?

Dacă vă considerați un artist și înțelegeți că viața dumneavoastră este propria dumneavoastră creație, de ce nu v-ați crea o poveste de basm în care să trăiți? La urma urmei, este povestea dumneavoastră și nu depinde decât de alegerea pe care o faceți. Puteți scrie foarte bine un roman de dragoste, dar el trebuie să înceapă cu dumneavoastră înșivă. Sfatul meu este să începeți o relație cu totul nouă între dumneavoastră și eroul principal din povestea dumneavoastră. Puteți trăi cea mai frumoasă poveste de iubire, iar secretul constă în schimbarea legămintelor pe care le acceptați.

Un legământ pe care vi-l recomand este să vă tratați pe sine cu respect. Faceți acest legământ și spuneți-i vocii mentale: „A sosit timpul să ne respectăm reciproc".

Multe judecăți vor înceta pe loc; la fel și o mare parte a auto-respingerii. Îi puteți permite atunci vocii să vorbească, căci dialogul interior va fi mult îmbunătățit. Veți fi inspirat de mari idei, veți purta dialoguri sublime, iar atunci când alți oameni vor auzi cuvintele dumneavoastră, vor fi încântați să le asculte. Veți zâmbi mult mai des și vă veți distra pe cinste, chiar și atunci când veți fi singur.

Înțelegeți acum de ce este atât de importantă relația cu sine. Când te afli în conflict cu tine însuți, când nu-ți place de tine, sau mai rău, când te urăști singur, dialogul interior este contaminat cu otravă. Dimpotrivă, atunci când te iubești singur, chiar și vocea cunoașterii îți vorbește frumos. Dacă relația cu tine însuți este excelentă, toate celelalte relații cu oamenii se îmbunătățesc automat. Dar trebuie să începi neapărat cu tine însuți.

Cum le-am putea vorbi frumos altora dacă nu suntem în stare să facem acest lucru cu noi înșine? Noi exprimăm întotdeauna ceea ce simțim, iar vocea noastră ne trădează. Dacă nu ne simțim bine, dacă suntem plini de otravă emoțională, simțim nevoia să ne eliberăm de ea. De aici nevoia de a blestema, pentru a scăpa de toate emoțiile prinse în capcana minții noastre. Dacă simțim o stare de mânie sau de gelozie, cuvintele noastre vor transmite aceste sentimente. Dacă vocea cunoașterii abuzează de noi, ea îi va trata și pe alții cu același dispreț. Dimpotrivă, dacă știm să ne distrăm chiar și atunci când suntem singuri, cu atât mai mult o vom face atunci când suntem înconjurați de alte persoane.

Primul pas pentru îmbunătățirea relației cu sine constă în a vă accepta exact așa cum sunteți. Iubirea de sine nu *se învață.* Ea se obține mai degrabă prin dezvăț, prin renunțarea la toate motivele pentru care vă auto-respingeți. Natura noastră este aceea de a iubi. Nu putem iubi însă o *imagine* sau un anumit *fel de a fi;* nu ne putem iubi decât pe noi înșine, așa cum suntem. Bucuria interioară devine atunci atât de mare încât suntem dispuși să facem orice pentru noi. Nu ne mai lăsăm atunci pe ultimul plan. Cu cât te bucuri mai mult de tine însuți, cu atât mai mult te vei bucura de viață, inclusiv de prezența celor din jurul tău.

Atunci când iubești, cinstești și respecți *viața.* Atunci când îți trăiești viața cu iubire și respect, povestea pe care o creezi devine un *love-story* continuu. A iubi viața înseamnă a te bucura de toate manifestările ei, iar acest lucru se realizează fără nici un efort. Este la fel de ușor ca și respirația. Respirația reprezintă cea mai mare necesitate a corpului fizic, iar aerul este cel mai prețios dar pentru acesta. Poți fi atât de recunoscător pentru aerul pe care îl ai la dispoziție încât simpla respirație este suficientă pentru a iubi. Cum îți poți exprima recunoștința pentru aerul pe care îl respiri? Bucurându-te de fiecare respirație. Dacă vă veți focaliza asupra acestei bucurii, vă puteți face din ea o obișnuință, și astfel, vă puteți bucura de cel puțin 16-17 ori pe minut. Simpla respirație este suficientă pentru a fi întotdeauna fericit, pentru a iubi de-a pururi.

Aceasta este însă numai una din direcțiile pe care le poate lua iubirea. Fiecare

activitate din viața noastră poate deveni un veritabil ritual al iubirii. Simțim cu toții nevoia de a mânca; de aceea, putem face din alimentație un ritual asemănător cu cel al respirației. Hrana este și ea iubire, iar atunci când ne bucurăm de ea, atunci când îi savurăm plenar gustul și aroma, putem trăi una dintre cele mai senzuale experiențe cu putință. Există atâta iubire în actul de a mânca. Cunosc chiar și o *mantra* pe care o puteți folosi pentru a vă amplifica această plăcere. Ea constă doar dintr-un singur sunet: „Mmmm!” Dacă veți practica iubirea alimentelor de fiecare dată când mâncați, cât de curând acest lucru va deveni o obișnuință, un ritual prin care vă puteți exprima recunoștința, primind iubirea fără a opune nici un fel de rezistență.

Comunicarea cu oamenii poate fi și ea o modalitate de a ne exprima iubirea. Ori de câte ori ne împărtășim povestea sau ascultăm povestea altora, putem practica iubirea. Una din temele pe care obișnuiam cândva să le dau adepților mei era aceea de a descoperi cel puțin o mie de modalități diferite de a spune: „Te iubesc” într-o săptămână. Atunci când practici toate aceste modalități de a spune: „Te iubesc”, inima ta se deschide complet și întreaga creație pare că îți spune: „Te iubesc”. Această iubire nu trebuie justificată sau explicată. O primești și o dăruiești pur și simplu, fără a face neapărat o poveste din ea.

Dacă ai curajul să îți deschizi complet inima în fața iubirii, se petrece un miracol. Începi să percepi reflexia iubirii tale în toate lucrurile. Mâncatul, plimbatul, vorbitul, cântatul, dansul, dușul, munca, joaca – toate ți se par ritualuri ale iubirii. Când totul devine un ritual al iubirii, poți spune că nu mai gândești. Tot ce faci este să te bucuri de viață. Orice activitate îți face plăcere, căci o faci cu iubire. Simplul fapt că exiști ți se pare minunat, și te simți incredibil de fericit.

Mulți oameni m-au întrebat: „Miguel, tu ești fericit tot timpul? Nu ți se întâmplă niciodată să fii prost dispus?” După părerea mea, a fi prost dispus este ceva perfect normal. Uneori, sunt prost dispus pentru că nu am dormit îndeajuns. Dacă într-o noapte nu dorm decât două ore, dimineața nu mă trezesc prea bine dispus. Mă simt *ooooof!* dar acel *ooooof!* nu este direcționat împotriva nimănui. De ce m-aș comporta urât cu altcineva numai pentru că trupul meu și-ar dori să doarmă mai mult? Dacă, dintr-un motiv sau altul, nu-i pot satisface dorința chiar în acel moment, fac ce am de făcut, după care mă culc și îmi las trupul să se odihnească.

Consider că am toate drepturile de a fi prost dispus, dar acest lucru nu mă îndreptățește să mă cert cu iubita sau cu copiii mei, cu prietenii sau cu angajații pe care îi am. Mulți oameni consideră că dacă ei sunt prost dispuși, nimeni în jurul lor nu mai are dreptul să fie fericit. Ei nu se sfiesc chiar să-i întrebe: „De ce râzi, când eu mă simt atât de mizerabil?” Acest lucru este egoism curat, dar noi suntem egoiști cu alții numai pentru că suntem egoiști cu noi înșine. Noi proiectăm asupra altora numai ce simțim față de noi înșine. Cum ne tratăm pe noi, așa îi tratăm și pe ceilalți.

Este atât de ușor să îți scrii povestea plin de iubire. De ce să complicăm lucrurile, când iubirea este adevărata noastră natură? Atunci când nu respectăm ceea ce suntem cu

adevărat, noi opunem rezistență în calea iubirii. De multe ori, ne temem să iubim pentru că nu ezităm să credem în cea mai mare dintre minciuni, și anume: „Iubirea provoacă suferință”. Așa cum am spus de atâtea ori, iubirea nu provoacă niciodată suferință. Ea nu poate provoca altceva decât plăcere. Din păcate, ea poate fi folosită (în mod greșit) pentru a-ți provoca singur suferință. Chiar dacă altcineva te iubește sincer, tu nu-i apreciezi iubirea, din cauza minciunilor pe care le auzi în mintea ta. Ajungi chiar să-ți spui: „Ce vrea această persoană de la mine? Cu siguranță, vrea să profite de pe urma mea”. Imaginația povestitorului nu are limite.

Dacă nu percepeți iubirea, dacă nu o puteți recunoaște, acest lucru se datorează faptului că nu știți să recunoașteți decât otrava din interiorul vostru. Eu sunt responsabil pentru ceea ce spun, dar nu și pentru ceea ce înțeleg cei din jur. Le pot dărui iubirea mea, dar ei o pot interpreta în fel și chip, considerând chiar că-i judec, sau cine știe… Singurul care știe ce va mai inventa în continuare este povestitorul fiecăruia. Dacă am renunța să mai credem în aceste prostii, ar fi atât de ușor să ne înțelegem unii cu ceilalți.

Oamenii sunt născuți pentru a iubi. Înainte de a dobândi cunoașterea, inima copilului este complet deschisă. El nu este atras decât de iubire și nu simte o respingere decât pentru acele locuri în care nu există iubire. După ce apare vocea cunoașterii, el procedează exact invers: se simte atras de locurile în care nu există iubire și pleacă din acele locuri în care există iubire. Avem întotdeauna de ales, iar dacă ne-am iubi cu adevărat pe noi înșine, am alege iubirea. Nu am mai accepta niciodată să fim răniți, acceptând abuzurile și minciunile altora. Dacă ne rănesc, cei din jur o fac pentru că acceptăm să fim răniți, pentru că stăm și nu plecăm. Și totuși, noi rămânem, pentru că suntem convinși că merităm pedeapsa respectivă. Apoi îi învinovățim pe ceilalți pentru că ne-au făcut să ne simțim atât de prost, dar soluția nu este asta. Soluția era să plecăm și să nu stăm acolo.

Cum poți crede pe cineva care îți spune: „Te iubesc”, după care te tratează cu lipsă de respect și cu violență emoțională? Cum îl poți crede, când vezi că nu dorește decât să îți controleze viața, să-ți spună ce trebuie și ce nu trebuie să faci, ce ai dreptul și ce nu ai dreptul să crezi? Cum poate pretinde cineva că te iubește, încărcându-te apoi cu toate gunoaiele sale emoționale, cu gelozia și invidia sa?

Cum îi poți spune cuiva: „Te iubesc”, făcându-l apoi să sufere în fel și chip și transmițându-i părerea ta proastă despre el? „Simt nevoia să-ți spun ce nu este în regulă cu tine tocmai pentru că te iubesc”. „Simt nevoia să te judec, să îți demonstrez vinovăția și să te pedepsesc tocmai pentru că te iubesc”. „Simt nevoia să îți spun tot timpul că greșești și să te fac să te simți mizerabil tocmai pentru că te iubesc”. Din cauza acestei „iubiri”, oamenii sunt nevoiți să suporte toate crizele de mânie, de gelozie, și toată prostia celor care „îi iubesc”.

Chiar credeți că acest lucru înseamnă iubire? Nici vorbă! Este cel mai curat egoism, dar oamenii se încăpățânează să-i spună iubire, după care trag concluzia:

„Iubirea provoacă suferință”. În realitate, ei se rănesc singuri, prin minciunile lor. Toate certurile care afectează atâtea relații de cuplu au la bază numai prostii. Ele nu au nimic de-a face cu iubirea, ceea ce explică de ce sunt atât de hămesiți după iubire oamenii.

Când ești incapabil de iubire, este evident că nu poți împărtăși acest sentiment într-o relație de cuplu (sau de prietenie). În schimb, dacă ești deschis față de iubire, o vei recepta imediat; dacă celălalt este la rândul lui incapabil de iubire, nimeni nu te obligă să rămâi alături de el. Ai tot dreptul să fii deschis față de iubire, dar nu și față de abuzurile altuia. Nu fiți niciodată deschiși față de certuri, de învinovățiri, de otrava celor din jur. Atunci când te iubești și te respecți pe sine, nu mai poți permite nimănui să te trateze cu lipsă de respect.

Mulți oameni îmi spun: „Doamne, cât îmi doresc pe cineva care să mă iubească. Cât mi-aș dori să cunosc pe cineva cu care să mă potrivesc și cu care să-mi împart viața”. Ce înseamnă însă să te potrivești cu altcineva? Totul pleacă de la felul în care înțelegi să te porți cu tine însuți? Dacă te tratezi singur cu egoism, nu vei face decât să te folosești de celălalt pentru a-ți face mai departe rău.

Cum am putea aspira la o relație de iubire când nici măcar nouă nu ne place de noi înșine? Cum am putea pretinde că iubim pe altcineva când suntem incapabili să ne iubim pe noi înșine? Este imposibil să îți respecți partenerul când nu te respecți pe tine însuți, când te simți nedemn și bun de nimic. Cum ai putea să-ți respecți partenerul când nu poți să te respecți pe tine însuți? Cum poți dărui ceva ce nu ai?

Cea mai frumoasă poveste de iubire începe întotdeauna cu tine însuți. Tu nu poți fi responsabil decât pentru o jumătate a relației, respectiv pentru tine însuți. Dacă te respecți pe tine, îți vei respecta și partenerul. Atunci vei putea dărui iubire, și o vei putea primi. Dacă ești însă plin de otravă, asta este tot ce vei putea dărui. Dacă îți faci singur rău, vei simți nevoia să-l rănești și pe el. Acest comportament este cu adevărat prostesc.

Când auzi poveștile oamenilor, inclusiv propria ta poveste, nu asculți de fapt decât minciuni. Dincolo de aceste minciuni nu există însă decât iubire, căci întreaga natură, inclusiv oamenii, sunt una cu Dumnezeu. Orice om este divin, este perfect, este un artist. Fiecare își creează propria poveste, trăind apoi iluzia că ea este reală. El își trăiește întreaga viață încercând să-și justifice povestea. Din păcate, în acest fel nu face decât să își irosească inutil viața.

Așa cum spuneam mai devreme, viața este foarte scurtă. Nu avem de unde ști dacă prietenii, copiii, partenerul nostru de viață vor continua să mai fie aici și mâine. Imaginați-vă că vă certați cu copilul sau cu partenerul dumneavoastră de viață, căci dorința de a vă exprima opinia este mult prea importantă pentru dumneavoastră ca să nu-i dați curs. Vă pierdeți controlul, din cauza minciunilor în care credeți, și îl răniți îngrozitor. A doua zi descoperiți că a murit. Cum vă simțiți știind că i-ați spus toate acele lucruri, în care nici măcar nu credeți cu adevărat?

Viața noastră este atât de scurtă încât de fiecare dată când îmi văd copiii, mă bucur cât pot de mult. Ori de câte ori am prilejul, mă bucur de soția mea, de părinți, de prieteni, de adepții mei. Dar cel mai mult mă bucur de mine însumi, căci de mine nu mă despart niciodată. De ce mi-aş risipi prețiosul timp pe care îl petrec cu mine însumi judecându-mă, respingându-mă, făcându-mă să mă simt vinovat și rușinat? De ce mi-aș risipi energia în stări de mânie sau gelozie, care îmi fac atâta sânge rău? Dacă am o stare de neplăcere emoțională, încerc să descopăr cauza ei, după care o rezolv. În acest fel, îmi regăsesc fericirea și continui liniștit să îmi trăiesc povestea vieții.

Atunci când îți scrii povestea cu iubire, iubești necondiționat eroul principal. Aceasta este mare diferență între vechea poveste, bazată pe minciuni, și noua poveste, bazată pe iubire. Atunci când te iubești necondiționat, explici și justifici tot ce percepi prin ochii iubirii. Ori de câte ori noul erou principal îți captează atenția, aceasta devine focalizată asupra iubirii. În acest fel, este ușor să iubești și celelalte personaje din poveste cu aceeași iubire necondiționată, căci aceasta a devenit natura eroului principal. Așa acționează înțelepciunea; la urma urmei, totul ține de un bun simț elementar. Acesta este scopul tuturor religiilor și tradițiilor spirituale din întreaga lume.

Iubirea este ceva atât de simplu. Nimic nu este mai ușor și mai minunat decât să iubești, dar ea trebuie să înceapă cu tine însuți. Atunci când te iubești pe tine însuți și când îți conștientizezi iubirea, toate celelalte relații se îmbunătățesc. Puțini oameni știu cum să iubească în mod conștient. Cei mai mulți dintre ei nici măcar nu-și dau seama că ceea ce simt este iubire. Ei văd un copilaș care le zâmbește și simt o senzație de căldură în inimă. Aceasta este iubirea, dar vocea cunoașterii îi împiedică să conștientizeze acest lucru: „Nu, nu este iubire”. Oamenii trăiesc atâtea clipe de iubire, dar nici măcar nu-și dau seama de acest lucru.

Iubirea și respectul sunt cele mai mari lecții pe care le putem preda copiilor noștri, dar singura manieră prin care putem face acest lucru este să ne iubim și să ne respectăm pe noi înșine. Nu există nici o altă cale de a transmite aceste sentimente. Așa cum spuneam mai devreme, nu putem dărui decât ceea ce avem, la fel cum nu putem comunica decât ceea ce cunoaștem. Este imposibil să vorbim despre ceva ce nu cunoaștem. Părinții noștri ne învață ceea ce au învățat la rândul lor de la părinții lor. Cum ne-ar putea învăța ceva diferit? De aceea, nu trebuie să ne învinovățim părinții pentru programul pe care ni l-au inoculat. Nu trebuie să ne învinovățim profesorii pentru învățăturile pe care ni le-au transmis la școală. Eu și ei ce au știut mai bine. Nu cunoșteau altceva, așa că și-au transmis cunoașterea mai departe, către generația următoare.

Singura șansă de a rupe acest lanț al slăbiciunilor constă în schimbarea adulților, în transformarea noastră. Copiii noștri observă totul. Ei învață ce în primul rând ce văd, nu numai ce le spunem noi. De pildă, le spunem: „Să nu minți niciodată”. Câteva clipe mai târziu, cineva bate la ușă, iar noi îi trimitem să răspundă: „Spune-i celui de la poartă că nu sunt acasă”. Copiii văd acest comportament duplicitar și învață să facă la

fel. Dacă părinții lor nu sunt niciodată acasă, acest comportament li se pare normal. Mai târziu, când cresc, se vor comporta exact la fel cu copiii lor, care vor crește și ei singuri. Copiii vorbesc la fel cum vorbim noi. Dacă înjurăm când suntem acasă, vor înjura și ei. Dacă suntem violenți cu ei, la fel vor fi și ei. Dacă ne certăm între noi, revărsând asupra partenerului de viață mânia și otrava noastră emoțională, copiilor noștri li se pare un comportament normal; mai târziu, vor face și ei același lucru, căci așa au început să-și scrie prima poveste. În schimb, dacă în căminul nostru există respect și iubire, povestea lor va fi impregnată de aceste sentimente.

Dacă ne transformăm, dacă învățăm să ne iubim pe noi înșine, vom putea transmite apoi semințele iubirii și adevărului copiilor noștri. Acestea vor crește o dată cu ei și le vor schimba viața. Nu este greu de imaginat în ce fel se poate schimba viața unui copil dacă în locul semințelor urii, judecății, vinovăției și rușinii, în el cresc semințele iubirii. Nu este greu de imaginat cum va crește el dacă îl tratăm cu același respect cu care ne tratăm noi, adulții, fără a încerca să le călcăm în picioare integritatea numai pentru că suntem mai mari și mai puternici decât ei. Nu este greu de imaginat ce se poate petrece dacă îl învățăm să aibă încredere în el însuși și să creadă în propria lui voce interioară, nu în tot ce i se spune din dreapta și din stânga.

Mulți oameni m-au întrebat de ce nu lucrez cu copii. Motivul este simplu: pentru că au deja părinți. Orice le-aș spune eu copiilor, părinții lor pot schimba cu o singură frază. De aceea, prefer să am de-a face cu părinții și cu profesorii lor, căci aceștia sunt oamenii de la care copiii învață cel mai mult. Viitorul rasei umane depinde de copii. Va veni o zi când aceștia ne vor lua locul, iar noi îi învățăm să se comporte la fel ca noi. Imaginați-vă ce s-ar fi întâmplat dacă părinții dumneavoastră v-ar fi spus o poveste diferită pe vremea când erați copil. Viața dumneavoastră actuală ar fi fost complet alta. Din fericire, povestea dumneavoastră mai poate fi schimbată încă, iar dacă aveți copii, singura modalitate prin care le puteți schimba povestea vieții constă în a vă schimba propria poveste.

Este atât de ușor să iubești; practic, nu ai nimic de făcut. În schimb, sunt atât de multe lucruri de făcut pentru a ne dezvăța de toate minciunile care ne-au otrăvit până acum viața. Acest proces nu este deloc ușor, pentru că minciunile noastre ne dau o senzație de siguranță. Suntem foarte atașați de minciunile în care credem. Cu cât vom practica însă mai mult adevărul, cu atât mai ușor va deveni să ne desprindem de minciuni. Transformarea vieții devine tot mai ușoară cu practica, iar viața noastră se îmbunătățește treptat.

Cu cât dispunem de mai multă iubire, cu atât mai mare este iubirea pe care o putem dărui și primi. Scopul oricărei relații este acela de a dărui și de a primi unul de la celălalt. O relație nu are nevoie de prea multe cuvinte. Atunci când ne împărțim timpul cu altcineva, adevărata comunicare care contează este cea a sentimentelor, nu cea prin cuvinte. Dacă dorim totuși să folosim cuvinte, nu trebuie să ne pierdem în ele. Sunt suficiente numai două: „Te iubesc”. Adevărata fericire nu este generată de iubirea pe

care o simt alții pentru tine, ci de iubirea ta pentru ei.

Atunci când experimentăm iubirea, este greu să găsim cuvintele pentru a explica ce simțim, dar este cu siguranță cea mai sublimă experiență pe care am putea-o trăi vreodată. A experimenta iubirea înseamnă a-l experimenta pe Dumnezeu; înseamnă a trăi raiul pe pământ. Când vocea cunoașterii nu ne mai captează atenția, percepția noastră devine mult amplificată. Începem să percepem atunci reacțiile noastre emoționale, dar și pe ale celor din jur. Treptat, percepțiile noastre se intensifică atât de mult încât începem să percepem inclusiv emoțiile copacilor, florilor, norilor, ale întregii naturi. Ni se pare că iubirea vine de pretutindeni, inclusiv de la oamenii pe care nu îi cunoaștem. Starea se transformă curând în extaz și nu poate fi explicată prin cuvinte.

Ceea ce noi numim *iubire* este ceva atât de generic încât nu poate fi explicată rațional. Iubirea nu poate fi explicată prin cuvinte, la fel cum nu poate fi nici adevărul. Cele două stări nu pot fi decât experimentate. Singura modalitate de a cunoaște iubirea constă în a o experimenta, în a avea curajul de a sări în marele ocean de iubire și în a o percepe în totalitatea ei. Aceasta este singura modalitate, dar noi suntem programați să ne temem atât de tare încât nu mai vedem iubirea din jurul nostru. Căutăm iubirea în alți oameni, deși aceștia nu sunt capabili să se iubească nici măcar pe ei înșiși. Nu este de mirare că în locul ei, nu găsim decât egoism și dorința de a controla totul.

Iubirea nu trebuie căutată. Ea este chiar aici, căci Dumnezeu este pretutindeni; forța vieții este pretutindeni. Noi, oamenii, creăm o poveste a separării, după care începem să căutăm ceea ce credem că nu avem. Căutăm perfecțiunea, iubirea, adevărul, dreptatea, și nu ne dăm seama că toate acestea se află deja înlăuntrul nostru. Tot ce căutăm în afară se află deja în noi. Nu trebuie decât să ne deschidem ochii spirituali pentru a găsi ceea ce căutăm.

Noi nu putem face nimic pentru a îmbunătăți ceea ce suntem deja. Unicul lucru pe care îl mai putem face este să creăm o poveste frumoasă și să ne bucurăm de o viață mai bună. Cum putem crea o poveste frumoasă? Fiind autentici. Dacă eroul principal este autentic, este ușor să-ți scrii povestea cu iubire, cu bun simț, cu integritate.

Viața este darul cel mai prețios pe care îl putem primi, iar arta de a trăi este arta supremă. Cum putem învăța însă această artă? Simplu: maestrul se naște prin practică. Nu este o chestiune de învățare, ci pur și simplu de acțiune, de practică. Practicați iubirea ca un artist, și continuați astfel până când tot ce faceți devine o expresie a iubirii dumneavoastră. Cum puteți ști când ați atins măiestria în arta iubirii? Simplu: când povestea vieții dumneavoastră devine un *love-story* continuu.

Teme de reflecție

• Cea mai bună modalitate de a ne scrie povestea vieții este iubirea. Aceasta se naște întotdeauna direct din integritatea spiritului, din esența ființei noastre.

• Dacă facem un legământ de a ne respecta pe noi înșine, foarte multe judecăți ale vocii cunoașterii încetează pe loc. La fel și cea mai mare parte a respingerii de sine. Chiar dacă îi permite din nou vocii să vorbească, dialogul interior devine acum mult îmbunătățit. Zâmbim și ne distrăm tot timpul, chiar și atunci când suntem singuri.

• Atunci când te bucuri de propria prezență, te iubești nu pentru că ești cineva anume, ci pentru că ești așa cum ești. Cu cât te iubești mai mult, cu atât mai mult te bucuri de viață, inclusiv de prezența celor din jurul tău.

• Orice activitate din viața noastră poate deveni un ritual al iubirii: mâncatul, plimbatul, vorbitul, munca, joaca. Când totul devine un ritual al iubirii, noi nu mai gândim. Tot ce facem acum este să simțim. Simplul fapt că suntem în viață ne face să simțim o fericire de necrezut.

• Atunci când te iubești necondiționat pe tine însuți, explici și justifici tot ceea ce percepi prin ochii iubirii. Atenția ta este focalizată asupra iubirii, așa că iubirea ta necondiționată se transferă inclusiv asupra celor din jur (asupra eroilor secundari din povestea ta).

• Singura modalitate prin care poți cunoaște iubirea constă în a o experimenta, în a avea curajul de a sări în marele ocean de iubire, percepând-o în totalitatea ei. Cel care experimentează iubirea nu o poate explica în cuvinte, dar o vede pretutindeni și în toată lumea.

11

DESCHIDEREA OCHILOR SPIRITUALI

Realitatea care ne înconjoară este alcătuită din iubire

O altă ocazie pe care am avut-o de a mă întâlni cu adevărul s-a petrecut în timpul unui accident de mașină în care aproape că mi-am pierdut viața. Nu există cuvinte pentru a explica ce am simțit în acel moment, dar am înțeles spontan că tot ceea ce am crezut până atunci era o minciună. La fel ca marea majoritate a oamenilor, credeam și eu că sunt una cu mintea și cu trupul meu. Eram extrem de conștient de trupul meu, pe care îl puteam atinge și care reprezenta căminul în care trăiam. În acea experiență de moarte clinică, mi-am putut vedea corpul fizic din afara lui. Am înțeles atunci că nu sunt una cu el, la fel cum nu sunt una nici cu mintea mea. Mi-a apărut atunci în mod firesc întrebarea: *Cine sunt eu?*

În clipa în care m-am aflat față în față cu moartea, am început să percep o altă realitate. Atenția mea s-a dilatat atât de mult încât am realizat că nu există trecut sau viitor; nu există decât un etern prezent. Lumina era pretutindeni, și totul era plin de lumină. Am simțit cum atenția mea se deplasează între mai multe universuri, până când s-a putut focaliza asupra unuia singur. Mă aflam scăldat în lumină și trăiam un moment de totală luciditate, de percepție pură. Am înțeles atunci că lumina conține toate informațiile posibile și că tot ceea ce există este viu. Aș putea spune că mă aflam alături de Dumnezeu, scăldat în beatitudine, într-o stare de extaz perfect, dar acestea nu sunt decât cuvinte.

După accident, percepția mea asupra lumii înconjurătoare s-a schimbat din nou, căci acum știam că nu sunt una cu trupul meu fizic, dar nu în teorie, ci în mod direct, experimental. Am continuat să caut, dar obiectul căutării mele s-a schimbat. Înainte de accident căutam perfecțiunea, o imagine care să îl satisfacă pe eroul principal din povestea mea. După accident, am știut că ceea ce am căutat întotdeauna era ceva ce am pierdut de mult: pe mine însumi.

Am avut nevoie de mai bine de un an pentru a-mi reveni din impactul accidentului, în urma căruia mi-am putut vedea întreaga creație din afara corpului fizic. Prima mea reacție după accident a fost aceea de a nega ceea ce s-a întâmplat. Am încercat să mă simt din nou în siguranță în lumea mea de minciuni și mi-am spus: „Experiența pe care am trăit-o nu a fost adevărată; a fost doar o iluzie”. Eram convins că a fost doar o halucinație, datorată traumei suferite. Mi-am creat tot felul de teorii pentru a explica

experiența trăită, la fel cum procedează majoritatea oamenilor. Ei încearcă să uite prin ce au trecut, numai pentru a-și continua povestea cu care sunt obișnuiți. Ceva din profunzimile ființei mele insista însă să-mi vorbească: „Nu, a fost adevărat”. Din fericire, am perceput această voce și am avut puterea să mă întreb: „Dar dacă ceea ce am trăit atunci a fost real, și tot restul vieții mele a fost doar o iluzie?”

După acea experiență, nu am mai fost niciodată același, căci nu mai puteam crede în propria mea poveste. Simțeam nevoia să obțin foarte multe răspunsuri, așa că am început să citesc tot felul de cărți, în încercarea de a le descoperi. Am găsit multe relatări ale unor experiențe asemănătoare, dar nimeni nu-mi putea explica ce am trăit. Mi-am terminat facultatea de medicină, m-am întors acasă și m-am dus direct la bunicul meu, pentru a-i povesti ce s-a întâmplat. S-a limitat să râdă și mi-a spus: „Știam eu că viața te va ajuta să vezi adevărul, chiar dacă s-a folosit de metode mai dure. Asta s-a întâmplat numai pentru că ai fost întotdeauna atât de încăpățânat”.

I-am spus bunicului că doream să experimentez din nou acea realitate, pentru a mă convinge că a fost adevărată, evident, fără a suferi din nou accidentul. Mi-a răspuns: „Ei bine, singura cale constă în a te detașa de tot ceea ce crezi la ora actuală. Exact acest lucru s-a întâmplat atunci când erai pe punctul de a muri. Atunci când mori, renunți la toate. Dacă îți vei trăi viața ca și cum ai pierdut totul, vei retrăi acea experiență”. Mi-a mai dat și alte indicii, dar am eșuat de fiecare dată când am încercat să le pun în practică. Între timp, bunicul a murit, iar eu tot nu am apucat să retrăiesc experiența.

Am apelat atunci la mama. Explicațiile ei au fost oarecum diferite de cele ale bunicului. Mama mi-a spus: „Singura modalitate în care vei putea retrăi acea experiență constă în a controla *visul*. Pentru aceasta, va trebui să te detașezi complet de ceea ce crezi că ești la ora actuală. Altfel spus, va trebui să renunți la povestea vieții tale. Lucrurile se petrec cam ca atunci când ești pe punctul de a adormi, atât de obosit încât nu-ți mai poți ține ochii deschiși. În acel moment te detașezi de toate. Nu-ți mai pasă de nimic din povestea ta, căci nu mai dorești decât să dormi. Dacă vei putea face acest lucru fără a adormi, vei retrăi acea experiență”.

Am rugat-o pe mama să mă ajute. Din compasiune pentru mine, a ales 21 de persoane pe care și-a propus să-i antreneze în arta visului. Timp de trei ani, ne-am antrenat în fiecare duminică, visând între 8 și 12 ore. Nici unul din cei 21 nu a ratat măcar o singură duminică. Între ei se numărau 8 sau 9 medici, câțiva avocați și tot felul de oameni cu o mare importanță personală în cadrul grupului. Potrivit mamei, numai trei dintre ei au reușit. Din fericire, eu am fost unul dintre ei, și după primul an de visare, am reușit în sfârșit să retrăiesc experiența, într-o stare de luciditate perfectă. Ulterior, cei doi ani care au urmat au reprezentat cele mai sublime experiențe din viața mea.

De fiecare dată când intram într-o stare de extaz, puteam rămâne în ea ceva mai mult decât anterior. Câteva zile mai târziu, pierdeam această stare și reveneam la cel care am fost întotdeauna. Mă simțeam atât de cumplit încât mi-am propus să fac ceva

pentru a putea păstra acea stare în permanență. Nu mai doream să îmi trăiesc altfel viața. Am avut nevoie de 3-4 luni pentru a retrăi experiența a treia oară, dar s-a întâmplat din nou, și de data aceasta am putut rămâne mai mult timp în ea. Devenea din ce în ce mai ușor, și lucrurile au continuat astfel până când starea respectivă a devenit realitatea mea obișnuită.

La început, nu mi-a fost deloc ușor să continui să acționez în mod normal, în realitatea de zi cu zi, mai ales atunci când mă aflam în spital. Mă simțeam atât de detașat încât nu-mi mai păsa de nimic; pe de altă parte, eram mult mai eficient decât înainte. Era ca și cum percepeam două realități simultan. Vedeam pe de o parte realitatea, dar vizualizam și poveștile oamenilor. Am trăit un adevărat șoc când mi-am dat seama că toți cei din jurul meu mințeau, inclusiv eu. Deși nu am mai emis nici o judecată în această direcție, am realizat că oamenii își trăiau în mod prostesc viața, creându-și singuri tot felul de drame și de dureri emoționale. Se enervau cumplit pentru tot felul de lucruri lipsite de importanță. Inventau tot felul de povești și mințeau în toate privințele. Era uluitor să-i privesc, dar scena nu era lipsită de amuzament. Mi-am impus însă să nu râd de ei, conștient că o vor lua imediat în nume personal. Știam că nu-și pot vedea propriile povești, pentru că erau orbi.

Orice om are dreptul să-și trăiască viața așa cum dorește. Cine a trăit însă experiența de care vorbesc va înțelege ce vreau să spun. Personal, sunt convins că foarte mulți oameni au trăit experiența, dar teama îi face să nege ce s-a întâmplat. Atunci când fac seminarii, văd de multe ori oameni care se înalță incredibil de sus în universul iubirii, înțelegând foarte multe lucruri, dar dacă văd ceva din povestea lor care nu le place, ei preferă să conteste întreaga experiență și să plece. Mai mult decât atât, dacă adevărul îi lovește în importanța lor de sine, ei o resping cu hotărâre, judecând-o în fel și chip. Văd tot timpul asemenea lucruri petrecându-se în jurul meu, dar nu-mi fac probleme, căci acesta este unicul adevăr pe care pot ei să-l accepte pe nivelul lor actual de conștiință.

Personal, am avut nevoie de mulți ani pentru a învinge în lupta dintre adevăr și neadevăr, căci minciunile noastre sunt extrem de seducătoare. Tentația de a crede în ele este foarte puternică. Din fericire, accidentul de mașină pe care l-am suferit m-a împins pe o altă orbită a existenței. La ora actuală știu că există chiar aici, lângă noi, o altă realitate, infinit superioară celei de lumină și de sunet pe care o percepem în mod obișnuit. Există numeroase realități paralele, dar noi nu o percepem decât pe aceea care ne reține atenția (asupra căreia ne concentrăm).

Eu pot afirma că realitatea pe care am experimentat-o eu este o realitate a iubirii. Energia iubirii este precum lumina soarelui. Aceasta se divide în mii de culori diferite, iar lumina pare de fiecare dată alta, în funcție de obiectul care o reflectă. Așa se explică de ce vedem culori și forme diferite. În viziunea mea, același lucru se petrece și cu energia iubirii. Noi percepem reflexia emoțiilor emanate de fiecare obiect în parte, și la fel ca în cazul luminii, aceasta pare diferită în funcție de mediul în care se reflectă

iubirea lor. Corpul emoțional creează o întreagă realitate chiar în fața ochilor noștri, chiar în locul în care există realitatea luminii. Este greu să explic în cuvinte acest proces, dar cred că merită să fac totuși o încercare.

Pentru a înțelege ce doresc să vă spun, încercați să vă folosiți cât mai mult imaginația. Imaginați-vă că oamenii sunt orbi de mii de ani. Ei nu au nici o idee că lumina există, pentru simplul motiv că nu-și deschid ochii. Și-au dezvoltat în schimb celelalte simțuri, creându-și o întreagă realitate virtuală îndeosebi prin intermediul auzului. La fel ca și liliecii, ei recunosc obiectele din jurul lor prin intermediul sunetelor pe care le emit și care se reflectă înapoi la ei. Au dat nume fiecărui obiect și fiecărei emoții pe care o trăiesc; și-au creat un limbaj, un corp de cunoaștere, și comunică între ei prin intermediul sunetelor. Aceasta este realitatea în care au ajuns să trăiască: o realitate a sunetelor.

Imaginați-vă acum că pentru prima oară în viața dumneavoastră, vă deschideți ochii și vedeți lumina. Dintr-o dată, în fața ochilor dumneavoastră apare un întreg univers de obiecte, forme și culori. Vă este greu să înțelegeți această realitate, căci nu ați avut niciodată acces la ea până acum. Pentru prima oară, vedeți florile, iarba, cerul și norii. Vedeți ploaia, zăpada, oceanul, stelele, luna și soarele. Probabil că nici nu percepeți aceste lucruri ca pe realități separate, căci este pentru prima oară când le vedeți și nu le puteți diferenția. Nu știți să numiți obiectele văzute. Este imposibil să găsiți cuvinte pentru a descrie realitatea pe care o percepeți. Unicul univers prin care ați putea explica realitatea luminii este cel al sunetului. În mod firesc, încercați să comparați culorile cu sunetele, formele cu melodiile: „Culoarea roșie este precum cutare notă de pe portativ. Oceanul este precum cutare simfonie".

Imaginați-vă acum reacția dumneavoastră emoțională văzând pentru prima oară toată această frumusețe a formelor și a culorilor. Sunteți copleșit de emoție și din ochi vă curg lacrimi. Simpla percepție a acestei frumuseți este suficientă pentru ca inima dumneavoastră să se deschidă spontan, iar iubirea începe să se reverse din ea. Singura manieră în care reușiți să vă descrieți emoțiile constă în a spune: „Sunt în extaz. Trăiesc o fericire supremă, o stare de grație". Închideți apoi ochii și vă regăsiți din nou în realitatea sonoră de dinainte. Deși vă doriți din tot sufletul, nu mai reușiți să vă deschideți ochii.

Cum v-ați putea explica experiența trăită, când nu există cuvinte pentru acest lucru? Cum ați putea explica culorile și forma unui fluture? Cum le-ați putea povesti celor din jur experiența pe care ați trăit-o, când ei nu au văzut niciodată lumina? Pe de altă parte, cum ați mai putea crede vreodată că realitatea sonoră este unica realitate care există?

Cred că înțelegeți acum ce dorea să spună Moise atunci când a coborât de pe munte și le-a vorbit oamenilor despre Tărâmul Promis. Ce altceva ar fi putut să le spună? Cred că înțelegeți ce a simțit Iisus după ce a petrecut 40 de zile în deșert, când le-a vorbit oamenilor despre Împărăția lui Dumnezeu. Sau atunci când Buddha s-a trezit

sub arborele *bodhi* și a vorbit despre Nirvana. Atunci când ochii spirituali ți se deschid, primul lucru pe care ți-l spui este: „Sunt alături de Dumnezeu și de îngeri. Mă aflu în rai, în paradis, și totul mi se pare desăvârșit. În orașul lui Dumnezeu nu există decât frumusețe și iubire. Nu există nici un pic de teamă sau de suferință. Totul este atât de frumos". Oamenii văd că te-ai schimbat. Ei îți văd reacția emoțională și își dau seama că s-a întâmplat ceva deosebit cu tine.

Din perspectiva mea, realitatea pe care am trăit-o a reunit toate aceste experiențe la un loc. A fost o stare de extaz care nu m-a părăsit nici o clipă. În mitologia mea personală, pot spune că am experimentat realitatea adevărului, a iubirii. Este o realitate care ne aparține tuturor, dar pe care foarte puțini reușesc să o vadă, din cauză că sunt orbiți de toate minciunile acumulate de mii de ani. Dacă v-ați putea deschide ceea ce eu numesc *ochii spirituali,* ați percepe ceea ce există dincolo de minciuni, și vă asigur că reacția dumneavoastră emoțională ar fi copleșitoare. Ați înțelege atunci că povestea personală a fiecăruia este doar un vis. Unicul adevăr este raiul, iar povestea pe care o percepeți la ora actuală nu este adevărată; este doar o iluzie.

Realitatea este minunată și nu există cuvinte pentru a o explica, dar se află aici. Există o întreagă realitate creată de reflexia emoțiilor, iar în ea îți dai seama că unicul lucru cu adevărat real este iubirea. Este realitatea pe care am perceput-o cu toții înainte de a învăța să vorbim, înainte de a cădea în farmecele vocii cunoașterii. În esența sa, fiecare om reprezintă ceva de o măreție uluitoare. Și nu numai oamenii, ci și animalele, florile, pietrele, căci esența tuturor formelor create este aceeași. Atunci când îți deschizi ochii spirituali, poți vedea simplitatea vieții. Eu sunt viața, și voi sunteți viața. În univers nu există nici un spațiu gol, căci totul este umplut de viață. Ea reprezintă însă o forță pe care nu o putem vedea. Nu îi putem vedea decât efectele, procesul vieții în derulare.

Vedem o floare care se deschide, sau un copac ale cărui frunze se îngălbenesc și cad la pământ. Vedem un copil care crește. Vedem un adult care îmbătrânește. Toate acestea ni se par efecte ale timpului, dar în realitate ele nu sunt decât reacții ale vieții care trece prin materie. Nu ne vedem nici măcar pe noi înșine, ci doar manifestarea vieții prin trupul nostru. Dacă ne mișcăm mâna, vedem una din manifestările vieții. Dacă ne auzim vocea, vedem o altă manifestare a ei. La început, mâinile noastre sunt foarte micuțe și au pielea fragedă; apoi, ele cresc, iar pielea se înăsprește. Vedem în permanență asemenea schimbări ale trupului nostru, dar ni se pare tot timpul că suntem una și aceeași persoană.

Cea mai bună descriere a ființei umane mi se pare a fi aceea de forță a vieții care transformă totul. Această forță pune în mișcare fiecare atom din trupul nostru. Ea dă naștere fiecărui gând. Spiritul vieții se manifestă prin corpul fizic, astfel încât putem spune: „Sunt viu", căci această forță a transformării trăiește în fiecare celulă a sa. Ea are capacitatea de a percepe întreaga realitate. De pildă, corpul fizic percepe în fiecare clipă sinele nostru. Atunci când îl percepe, el intră în extaz. Mintea noastră are și ea

capacitatea de a percepe sinele nostru. În asemenea momente, noi experimentăm o iubire și o compasiune atât de intensă încât nu mai putem gândi.

Personal, îmi percep corpul fizic ca pe o oglindă în care viața se poate privi, prin intermediul luminii. Viața evoluează prin el, sculptând în lutul materiei. Creația umanității nu s-a încheiat încă. Ea continuă și astăzi, prin trupurile noastre. Forța vieții ne ajută să evoluăm. Ea ne permite să percepem, să analizăm, să visăm și să creăm o poveste despre tot ceea ce percepem.

Viața este forța pe care ne-a dăruit-o Dumnezeu pentru a crea în fiecare clipă. Din această perspectivă nu există nici o diferență între oameni, câini, pisici sau copaci. Întreaga creație este pusă în mișcare de aceeași forță a vieții. Atunci când mă privesc pe mine, eu văd această forță. Cu ajutorul ei îmi creez arta, toate experiențele pe care le trăiesc, și întregul proces mă uluiește. Ea îmi permite să trăiesc diferite emoții, să acumulez diferite cunoștințe, să vorbesc. Cu ajutorul ei îmi creez povestea mea personală. Forța care mă determină pe mine să gândesc și să inventez povești este aceeași forță care vă determină pe dumneavoastră să citiți și să înțelegeți ce scriu eu acum. Nu există nici o diferență între noi, și toate aceste lucruri se petrec chiar în clipa de față.

Văd în fiecare zi cum îmbătrânesc și îmi dau seama că va veni o clipă în care îmi voi părăsi acest corp fizic. După ce îl voi părăsi, trupul meu se va întoarce în țărâna din care a provenit, dar forța vieții nu poate fi distrusă. Viața este eternă. În clipa în care m-am întâlnit cu adevărul mi-a fost cât se poate de clar că viața reprezintă o unică forță care acționează prin miliarde de direcții, creând întregul univers. Această forță nu moare niciodată. Noi suntem una cu viața, iar aceasta este nemuritoare. În esență, suntem indestructibili, și cred că orice om se va bucura să audă acest lucru.

Atunci când ochii spirituali se deschid, omul își poate vedea visul vieții. El își dă seama atunci cât de mult timp pierde cu grijile sale mărunte, cu tot felul de prostii și de drame inutile, în loc să se bucure de realitatea iubirii, care înseamnă fericire pură.

Dacă atenția noastră este focalizată numai asupra lucrurilor pe care le cunoaștem deja sau în care credem, noi nu avem cum să percepem această realitate. Dacă ea este captată de vocea cunoașterii, nu putem vedea altceva decât această cunoaștere. Nu putem vedea decât ceea ce vrem să vedem, nu realitatea ca atare. Nu auzim decât ceea ce dorim să auzim, nu vocea iubirii, care ne șoptește continuu la ureche. Noi nu ne identificăm decât cu ceea ce credem, cu ceea ce cunoaștem, cu imaginea noastră de sine; pe scurt, cu povestea noastră. Suntem convinși că suntem una cu ea, dar aceasta este o simplă iluzie. În realitate, noi nu suntem una cu trupul nostru, nici cu povestea pe care am inventat-o despre noi. Aceasta reprezintă propria noastră creație. Chiar și trupul nostru reprezintă tot o creație a noastră, căci adevărata noastră esență este forța vieții.

Noi nu alcătuim decât o unică ființă vie și provenim cu toții din același loc. Nu există nici o diferență între noi; cu toții suntem unul și același. Dacă ne privim mâna,

vedem cinci degete. Dacă ne focalizăm atenția asupra unui singur deget, putem crede că acesta există separat de celelalte, dar în realitate nu există decât o singură mână. La fel se petrec lucrurile și cu umanitatea. Nu există decât o singură ființă vie, iar aceasta este o forță care ne pune în mișcare, la fel cum pune în mișcare degetele unei mâini. Toate degetele aparțin însă aceleiași mâini. Oamenii împărtășesc același spirit, același suflet. Nu există nici o diferență între mine și voi – cel puțin nu în ochii mei. Eu știu că sunt una cu voi și nu am nici o îndoială în această direcție, căci așa percep eu realitatea.

Dincolo de povestea fiecăruia se ascunde adevăratul său eu, iar acesta este plin de iubire. Noi trăim în mijlocul bunătății, pentru că suntem noi înșine una cu ea. Nu trebuie să ne străduim să fim buni; este suficient să nu mai pretindem că suntem ceea ce nu suntem. Noi suntem una cu Dumnezeu, iar acest lucru este cert. Nu trebuie să facem eforturi pentru a ajunge aici, căci Dumnezeu este prezent în fiecare clipă, și îl putem simți în orice moment. Dacă totuși nu îl simțim, acest lucru se datorează poveștii cu care ne identificăm, singurul obstacol care stă între noi și Dumnezeu.

Atunci când descoperim cine suntem cu adevărat, noi nu putem explica acest lucru, pentru simplul motiv că nu există cuvinte care să explice această realitate. Cunoașterea nu ne ajută niciodată să aflăm cine suntem. Știm totuși că suntem, pentru că existăm. Suntem vii, și nu trebuie să ne justificăm existența. Cel mai mare mister din povestea noastră suntem chiar noi înșine.

Teme de reflecție

• Există o realitate paralelă, chiar aici și acum, care reprezintă mult mai mult decât realitatea de sunet și lumină pe care o percepem la ora actuală. În această realitate paralelă, noi putem percepe reflexia emoțiilor transmise de fiecare obiect în parte. Esența acestei realități este iubirea.

• Realitatea adevărului și a iubirii ne aparține tuturor. Orice om a perceput această realitate înainte de însușirea vocii cunoașterii. Dacă acum nu o mai vede, acest lucru se datorează faptului că s-a lăsat orbit de toate minciunile pe care le-a acceptat de-a lungul timpului, unele dintre ele fiind vechi de mii de ani.

• Energia iubirii este la fel ca lumina soarelui. Ca și aceasta, emoția iubirii pare diferită atunci când se reflectă de un obiect sau de altul.

• Când ochii spirituali se deschid, omul percepe realitatea obiectivă, *ceea ce este,* dincolo de minciuni. El înțelege acum că povestea sa personală, în care până atunci a crezut orbește, nu este altceva decât un vis. Unicul adevăr este raiul. Povestea pe care o percepem la ora actuală nu este adevărată; ea este o iluzie.

• Viața este o forță pe care nu o putem vedea. Tot ce putem vedea sunt efectele ei, procesul vieții în acțiune. Nu ne vedem pe noi înșine, dar vedem manifestarea vieții în trupul nostru fizic. Avem un simț al timpului, dar acesta nu este altceva decât reacția vieții care trece prin noi.

• Adevăratul nostru eu este ceva de o măreție infinită. Noi suntem una cu viața, dar și cu ceilalți oameni, cu animalele, plantele și rocile. Viața trece prin noi toți, și ea nu este decât una singură. Suntem cu toții o singură ființă vie, și provenim din același loc.

12

ARBORELE VIEȚII

Povestea se închide, la fel ca un cerc

În viziunea mea, orice ființă umană este un înger care are un mesaj de transmis. Eu sunt un înger. Această carte este mesajul meu către voi. Și voi sunteți niște îngeri, chiar dacă nu știți încă acest lucru. Toți oamenii fac schimb de păreri, deci implicit de mesaje. Nu este adevărat? De-abia așteptăm cu toții ca urmașii noștri să crească, pentru a-i învăța ce cunoaștem. Dorim să plantăm în capetele lor micuțe semințele cunoașterii noastre: ce este bine și ce este rău. Din păcate, una le spunem și alta facem noi înșine. Ce rost are să-i spui copilului să nu mintă, dacă acesta vede că noi nu spunem adevărul?

Există două feluri de îngeri: îngeri care împărtășesc adevărul și îngeri care împărtășesc minciuni. Merită să ne punem întrebarea: ce fel de îngeri suntem noi? Ce tip de mesaj transmitem? Pe vremea când trăiau în Paradis, înainte să aibă acces la cunoaștere, oamenii erau îngeri ai adevărului. După ce au mâncat din Arborele Cunoașterii, iar îngerul căzut s-a reprodus în mințile lor, ei au devenit la rândul lor îngeri căzuți. Suntem cu toții niște îngeri căzuți, căci nu transmitem altceva decât minciuni, chiar dacă nu suntem conștienți de acest lucru.

Vocea îngerului căzut este atât de puternică încât noi nu mai auzim cealaltă voce: *vocea șoptită a spiritului, a integrității noastre, vocea iubirii.* Vocea tăcută nu ne părăsește niciodată. Înainte de a învăța spiritual vorbim, când eram copii mici, până la vârsta de un an sau doi, noi nu ascultam decât această voce.

Îmi amintesc că pe vremea când eram copil îmi plăcea foarte mult să mă uit la desenele animate cu Donald Rățoiul. Într-o scenetă, de o parte și de alta a capului lui Donald au apărut un înger, respectiv un drăcușor. Amândoi îi vorbeau în același timp, încercând să-l convingă de argumentele lor. Ei bine, pare amuzant, dar este cât se poate de adevărat. Micul drăcușor din mintea noastră este povestitorul, vocea care ne spune în permanență că nu suntem suficient de buni, că nu merităm să avem parte de iubire, că nu putem avea încredere în nimeni, că nu vom fi niciodată mari, frumoși sau perfecți. Această voce minte, iar singura putere pe care o are asupra noastră este puterea pe care i-o acordăm noi înșine.

Vocea cunoașterii este foarte puternică. Vocea spiritului este tăcută, pentru că el nu simte nevoia să vorbească. Corpul nu vrea să audă ce trebuie să facă pentru a fi perfect, pentru că *este deja* perfect. Atunci când se naște, copilul nu știe cine este, cel puțin nu

în cuvinte. Corpul său știe însă acest lucru și nu are nevoie să i se explice în cuvinte, la fel cum ficatul nu trebuie să meargă la universitatea de medicină pentru a ști cum să-și facă datoria. El știe pur și simplu ce are de făcut.

Există și alte lucruri pe care le cunoaștem pur și simplu. Unei femei nu trebuie să-i explice nimeni ce trebuie să facă pentru a fi femeie, sau cum să își crească în pântec copilul nenăscut; nici măcar cum să îl nască. Natura ne învață singură să fim ceea ce suntem; nu trebuie să ne explice cineva. Acest tip de cunoaștere este tăcută; nu are nevoie de cuvinte. Știi pur și simplu. Dacă închizi ochii, poți simți această cunoaștere tăcută (de pildă, atunci când respiri).

Voi sunteți îngeri, iar viața voastră reprezintă mesajul vostru către această lume. Ce fel de îngeri doriți însă să fiți? Nimeni nu poate sluji la doi stăpâni. Nu poți transmite adevărul și minciuna în același timp. Acest lucru nu trebuie explicat nimănui, căci ține de cel mai elementar bun simț.

Cunoașterea a fost cel mai mare tiran care mi-a influențat viața. Am fost sclavul ei, dar acum ea nu mai are nici o putere asupra mea, și asta pentru că nu o mai cred. An renunțat de mult să mai accept vocea din capul meu spunându-mi de ce nu mă place cutare, sau de ce nu merit cutare lucru, ori de ce nu sunt perfect. Acum, cunoașterea a devenit un simplu instrument de comunicare, de care mă folosesc din când în când, atunci când doresc. Am ajuns chiar să mă bucur de ea, căci ea îmi permite să vorbesc acum cu dumneavoastră, împărtășindu-vă ceea ce știu. Această carte nu reprezintă altceva decât o comunicare prin intermediul cunoașterii. Tot ce vă spun acum este o expresie a artei mele. Așa cum Picasso se folosea de uleiurile sale pentru a crea un portret, eu mă folosesc de cunoașterea pe care o dețin pentru a portretiza ce simt și ce văd eu.

Cu 3-4.000 de ani în urmă, oamenii au descoperit că cunoașterea lor este contaminată de minciuni. Dacă vom elimina toate minciunile din cunoașterea noastră, ne vom întoarce cu toții în paradisul pe care l-am pierdut cândva. Ne vom întoarce la adevăr, la iubire, la Dumnezeu. Constatăm așadar că povestea lui Adam și a Evei nu reprezintă o simplă fabulă, ci o parabolă simbolică pe care a creat-o un maestru care a descoperit ceea ce aveau să descopere mai târziu și toltecii. Este evident că cel care a creat această poveste cunoștea adevărul, căci simbolismul ei este atât de frumos.

Într-adevăr, îngerul căzut care trăia în Arborele Cunoașterii s-a reprodus în mintea oamenilor care au mâncat din fructele pomului, ajungând să le controleze viața până în zilele noastre. Suntem cu toții posedați, dar nu avem nici un motiv să ne temem. Marele demon nu este altceva decât o minciună, și toate neadevărurile sale nu au reușit să ne distrugă încă. A încercat tot ce i-a stat în puteri, dar a dat greș, căci puterea noastră este mai mare decât a îngerului căzut. Alcătuim cu toții o singură ființă vie, care trăiește în această lume de mii de ani.

Adam și Eva nu au murit. Ei vor continua să fie prezenți în timp ce vor exista oameni pe această planetă. Toți bărbații sunt una cu Adam și toate femeile sunt una cu

Eva. Și toți încearcă din greu să se întoarcă în locul din care au fost izgoniți, în Paradis, în acea lume a iubirii și a adevărului. Subconștient, știm cu toții că această lume există, căci am păstrat-o în memoria noastră. În ea ne-am născut, iar în primii doi ani de viață am trăit în ea, chiar în acest trup fizic.

Aproape toate tradițiile lumii prevestesc o întoarcere a umanității în acest paradis al iubirii. Unele îl numesc Împărăția lui Dumnezeu, altele Nirvana sau Ținutul Promis. Toltecii îl numesc Visul celei de-a Doua Atenții. Fiecare tradiție i-a dat un nume diferit, dar semnificația lui este aceeași: un loc al iubirii și fericirii, un loc al unității inimilor noastre. Este un loc al fuziunii cu viața, căci suntem cu toții manifestări ale unicei ființe vii care există.

Toltecii cred că va veni o zi în care bunul simț va guverna din nou visul umanității. Când acest moment va veni, vom descoperi că toată lumea este perfectă. Va mai trece ceva timp până când această veche profeție se va împlini, dar este cert că acest lucru se va produce. Vechii profeți au vorbit despre o societate a iubirii și a fericirii, și știau ce spun, căci ei chiar trăiau în această lume, conștientizând că suntem cu toții una. Dacă un singur om poate ajunge într-un asemenea loc, toți ceilalți vor putea face același lucru. Există și profeți care vorbesc despre distrugere și despre teamă, dar eu cred că oamenii se îndreaptă în direcția bună. Singura problemă este că sunt miliarde de oameni, și pentru ca întreaga societate să se schimbe, este nevoie de un mare efort colectiv. Dar nimic nu este imposibil.

Totul se poate schimba, dar este nevoie de timp. În ultimul secol s-au produs transformări uluitoare în domeniul științei și al tehnologiei. Psihologia a rămas puțin în urmă, dar sunt convins că va recupera rapid. Lumea din societatea zilelor noastre nu mai seamănă deloc cu cea în care au trăit părinții și bunicii noștri, acum 40-50 de ani. Există mai puține minciuni care afectează visul colectiv decât existau acum 800 de ani. Văzând viteza cu care evoluează lucrurile, personal cred cu tărie că se apropie clipa în care ne vom întoarce în Paradis.

Imaginați-vă că vă treziți brusc în Europa Evului Mediu. În jurul dumneavoastră, oameni suferă din cauza superstițiilor care le guvernează viața; ei trăiesc într-o teamă constantă, din cauza minciunilor în care cred. Credeți că ați mai putea trăi viața pe care o aveți acum? Eu nu cred. Imaginați-vă că sunteți femeie și că doriți să le spuneți tuturor convingerile care vă guvernează viața în clipa de față. Vă veți da rapid seama că nu vă integrați în visul lor. Pentru dumneavoastră, visul lor este un coșmar. Doriți să le spuneți femeilor că nu este necesar să mai sufere, că nu trebuie să se lase călcate în picioare de bărbați, că și ele sunt oameni, că au un suflet, că au tot dreptul să fie fericite, să fie creatoare.

Cum credeți că ați fi judecată de cei de acolo? Cu siguranță, vor spune că sunteți o vrăjitoare, posedată de diavol, care vorbește prin gura dumneavoastră. Cât timp credeți că ați supraviețui? Nu prea mult, probabil, căci vă vor arde de vie. Dacă vi se pare că societatea în care trăim este un iad, eu vă asigur că acea societate chiar era un iad, la

propriu, nu la figurat. Pentru omul modern este evident că regulile sociale, morale și religioase ale vremii erau bazate pe minciuni, dar pentru acei oameni acest lucru părea perfect normal.

Poate că minciunile legate de sine în care credeți la ora actuală nu vi se par foarte evidente, dar puteți vedea cu ușurință rezultatul convingerilor dumneavoastră. Este suficient să vă priviți viața. Atunci când trăiești în adevăr, rezultatul este fericirea, iubirea, bunătatea. Ai o stare de bunăstare interioară legată de sine, dar și de cei din jur. Dacă nu sunteți fericit, acest lucru se datorează minciunilor în care credeți. Ele stau la originea tuturor conflictelor umane. Întreaga suferință se naște din credința în minciuni.

Cum am putea opri injustiția umană, războaiele, distrugerea planetei-mamă? Simplu: prin renunțarea la minciuni. Este simplu doar la prima vedere, căci nu vă puteți imagina cât de complicat este să renunți la un sistem de valori colectiv și să-l înlocuiești cu altul. Oamenii nu doresc să renunțe la minciunile lor, căci nu ei sunt cei care își controlează mințile. Dar cine? Minciunile în care cred; acestea au un control total asupra umanității. Acesta este primul lucru pe care îl predă orice școală a misterelor, atunci când atingi un anumit nivel de pregătire. Este un adevăr cât se poate de simplu, dar reprezintă una din cele mai mari revelații a oricărei școli a misterelor.

Adevăratul nostru dușman este minciuna. Această afirmație reprezintă unul din marile secrete ale tuturor tradițiilor, știut fiind că cei care cunosc acest adevăr capătă o mare putere asupra semenilor lor, pe care unii ar putea-o folosi într-o direcție greșită. Acesta era pretextul, dar eu cred că cei care înțelegeau adevărul se temeau să-l transmită mai departe. De ce? Deoarece oamenii care cred în minciuni se tem de adevăr și sunt dispuși chiar să te ardă de viu dacă îl răspândești. Acest lucru s-a și întâmplat în diferite părți ale lumii.

Cum ne-am putea întoarce în acest caz în paradisul pe care l-am pierdut? Soluția este simplă: adevărul ne va elibera. Aceasta este cheia. Atunci când omul își redescoperă propriul adevăr se petrece un veritabil miracol. Ochii săi spirituali se deschid, iar el se întoarce în paradis. Raiul nu este altceva decât o poveste sublimă, creată în spiritul iubirii și al adevărului. Cine credeți că este cel care creează raiul? Omul singur. Fiecare își creează propriul său rai. Raiul este o poveste, un vis pe care îl creează viața, adică noi înșine. Pentru ca viața să poată crea raiul este nevoie însă ca eroul principal al poveștii să se abandoneze în fața vieții, permițându-i să se manifeste fără minciuni.

Raiul este chiar aici, la îndemâna noastră, a tuturor. Paradisul este aici, dar trebuie să avem ochi pentru a-l vedea. Aceasta este promisiunea pe care ne-au făcut-o cu mult timp în urmă Iisus, Buddha, Moise, Krishna și toți marii maeștri ai umanității care și-au creat raiul în propria lor minte. Ei ne învață că nu depinde decât de noi. Dacă ei au putut, la fel putem și noi, iar dacă noi putem, la fel vor putea și ceilalți.

Adevărul ne va elibera, dar deocamdată minciunile ne forțează să trăim în această

realitate. Acest adevăr este de o simplitate extremă, dar oamenii nu vor să-l perceapă, căci își doresc ceva mai complicat. Aceasta este esența povestitorului: să complice lucrurile. Dacă refuzăm să mai credem în minciuni, suntem deja pe jumătate vindecați. Școala de mistere a creștinismului știa acest lucru, egiptenii la fel, toltecii asemenea… Din păcate, este extrem de greu să transpui în cuvinte acest lucru. De aceea, au fost create legende, precum cea a lui Adam și a Evei.

Asta îmi reamintește de cealaltă jumătate a legendei despre Adam și Eva. Se spune că în Paradis mai exista un copac, numit Arborele Vieții, sau al Adevărului. Povestea spune că cel care mănâncă din fructele sale (sau care se hrănește cu adevărul) va trăi veșnic în Paradis, căci viața nu este altceva decât adevărul etern. Fructele Arborelui Vieții sunt mesajul care provine direct din gura lui Dumnezeu. Viața este unicul adevăr, forța care creează tot timpul. Atunci când descoperi această forță în tine însuți și când îți pui întreaga credință în ea, poți spune că trăiești cu adevărat.

Înțelegem acum ce a vrut să spună Iisus atunci când a afirmat: „Eu sunt viața, iar prin mine puteți ajunge în ceruri”. Este evident că nu vorbea despre persoana lui Iisus, ci despre Arborele Vieții, cu care se identifica. El dorea să spună de fapt: „Eu sunt Arborele Vieții. Cel care îmi va mânca fructele va trăi împreună cu mine în Împărăția lui Dumnezeu. Împărăția este un regat în care orice om este un rege”.

Există vreo deosebire între această afirmație și ceea ce am arătat noi în această carte? Fiecare om este un rege în propria lui realitate. Fiecare este responsabil pentru propriul său vis. De altfel, Iisus a adăugat: „Împărăția lui Dumnezeu este precum o nuntă, la care omul este mireasa, iar adevărul sau Dumnezeu este mirele, și în care mireasa și mirele trăiesc într-o lună de miere care nu se sfârșește niciodată”. Nu este aceasta o metaforă minunată?

Adevărul nu poate fi explicat prin cuvinte. De aceea, Iisus a vorbit în parabole, în simboluri care să poată fi înțelese de semenii săi. Atunci când te căsătorești cu adevărul, trăiești într-o lună de miere care nu se sfârșește niciodată. În luna de miere totul se rezumă la iubire. Atunci când ești îndrăgostit, vezi totul prin ochii iubirii. Când nu faci altceva decât să iubești, viața ți se pare sublimă și ai senzația că raiul a coborât pe pământ.

Înțelegem acum ce a dorit să spună Iisus atunci când a vorbit despre iertare, despre iubire, despre cer. La un moment dat, a spus: „Lăsați copilașii să vină la mine, căci toți cei ca ei vor intra în Împărăția lui Dumnezeu”. Înainte de cunoaștere, adică înainte de a apuca să se hrănească cu toate acele minciuni, copilașii trăiesc în cer. Căderea se datorează inocenței lor. Redobândirea paradisului înseamnă să redevii la fel ca un copilaș, dar există totuși o mare diferență. Nu mai ești inocent, dar devii un înțelept. Acest lucru îți conferă imunitate, căci nu mai poți cădea din nou.

Același lucru îl afirmăm și noi: cine mănâncă fructele Arborelui Vieții devine un înțelept. Fructele acestui copac reprezintă un simbol al iluminării. Iluminarea înseamnă să te transformi în lumină, dar nu există cuvinte care să descrie această experiență. De

aceea, avem nevoie de mitologie și de imaginație pentru a înțelege la ce se referă ea. De fapt, pentru a o înțelege cu adevărat, trebuie să o experimentăm direct. Adevărul este sinele nostru real, integritatea noastră. Nimeni altcineva nu ne poate conduce în acest loc. Nu putem ajunge în el decât singuri.

Povestea poate fi schimbată, dar această schimbare trebuie să înceapă cu noi înșine, cu eroul principal din povestea noastră. Ne putem transforma dintr-un mesager al minciunii, al fricii și distrugerii într-un mesager al adevărului, al iubirii și creației. Atunci când te întorci la adevăr, maniera în care te exprimi în societate devine mult mai bună. Comunicarea se îmbunătățește. Creația ta devine mai puternică și mai consistentă. Viața se schimbă în bine, în toate privințele.

Nu trebuie să schimbați lumea; este suficient să vă schimbați pe dumneavoastră. Această transformare este strict personală, căci numai dumneavoastră știți cine sunteți. Este evident că lumea nu poate fi schimbată încă, întrucât nu este pregătită pentru adevăr. Nu vă puteți schimba decât pe dumneavoastră înșivă, dar acesta reprezintă un mare pas înainte. Prin revenirea la adevăr, deschideți o poartă, pe care o vor putea folosi apoi și alții.

Deschideți astfel porțile cerului, care vă așteaptă. Dacă nu ați ajuns încă aici, acest lucru se datorează faptului că ați crezut atâta vreme că nu sunteți demn de paradis. Ați avut convingerea că nu meritați să trăiți într-un loc al iubirii, al adevărului și al fericirii. Aceasta este o minciună, dar dacă o crezi, ea ajunge să îți controleze viața și nu mai poți trece de porțile raiului.

Adevărul nu este inclus în poveste. El reprezintă puterea care creează povestea. Această putere este viața, sau Dumnezeu. Eu unul am descoperit acest lucru cu mult timp în urmă și nu îmi doresc altceva decât să înțelegeți și voi ce doresc să spun. Pentru a înțelege, nu este suficient ca mintea dumneavoastră rațională să spună: „Da, este adevărat; este logic”. Important este ca inima dumneavoastră să înțeleagă. Speranța mea este că inima dumneavoastră va înțelege, căci acest lucru vă va putea schimba viața. Nu vă limitați să mă credeți cu mintea; încercați să înțelegeți cu inima. Concentrați-vă atenția asupra sentimentelor dumneavoastră și veți percepe astfel ce vă transmite integritatea spiritului. Există ceva în interiorul fiecărui om care are puterea de a recunoaște adevărul. Trebuie să mergeți însă pe mâna inimii.

Când povestitorul nu mai vorbește decât despre adevăr, viața devine o capodoperă. Când vocea cunoașterii devine vocea integrității, ființa se întoarce la adevăr, la iubire, se reintegrează în rai, iar cercul se închide. Atunci când se întâmplă acest lucru, omul nu mai crede în cuvintele povestitorului său, nici în alți povestitori. Tot ce vă spun aici este povestea mea; nu trebuie să credeți nici măcar în ea. Indiferent dacă mă credeți sau nu, eu vă relatez felul în care percep eu lumea.

În clipa de iluminare în care am perceput infinitatea, am înțeles că în univers nu există decât o singură ființă vie. Aceasta este Dumnezeu, și cum fiecare ființă reprezintă o manifestare a sa, este evident că toți se vor întoarce mai devreme sau mai târziu la

sursa din care au provenit.

Nu există nimic de care să ne temem; nici măcar de moarte. Nu există decât o unică forță, iar atunci când murim, ne întoarcem cu toții în același loc. Chiar dacă opunem rezistență, tot ne vom întoarce acolo, pur și simplu pentru că nu avem un alt loc în care să ne ducem. Aceasta este o veste minunată pentru toată lumea. Nu trebuie să ne temem că vom fi condamnați după ce vom muri. În clipa morții, fiecare se întoarce la Dumnezeu. Nu trebuie să merităm acest lucru. Lui Dumnezeu nu-i pasă dacă merităm sau nu. El ne iubește așa cum suntem.

Viața noastră este o poveste, un vis. Împărăția lui Dumnezeu există deja în mintea noastră. Nu depinde decât de noi să o alegem, să revenim la sinele nostru autentic, să ne trăim viața în iubire și adevăr. Nu există nici un motiv pentru ca viața noastră să fie controlată de minciuni și de teamă. Dacă ne vom redobândi controlul asupra poveștii personale, vom putea redeveni liberi să ne creăm o viață frumoasă, așa cum numai un artist al spiritului poate face. Știind că orice ființă se întoarce mai devreme sau mai târziu la Dumnezeu, credința în minciuni devine o prostie. Minciunile din povestea noastră nu sunt importante. Unicul lucru care contează este să ne bucurăm de această realitate, să ne trăim fericiți această viață.

În final, îmi pun această întrebare: ce veți face cu povestea dumneavoastră? Alegerea mea a fost aceea de a-mi scrie povestea în spiritul iubirii și al adevărului. A dumneavoastră care este?

Teme de reflecție

• Vocea îngerului căzut este atât de puternică încât ne împiedică să auzim vocea șoptită a spiritului, a integrității noastre, a iubirii. Această voce tăcută ne șoptește tot timpul la ureche. Înainte de a învăța să vorbim, până la vârsta de un an sau doi, nu ascultam decât această voce.

• Când te naști, nu știi cine ești, dar corpul tău știe atât cine este, cât și ce are de făcut. Acesta este un alt tip de cunoaștere, o cunoaștere tăcută. Puteți simți această cunoaștere de fiecare dată când respirați.

• Omul este un înger, iar viața sa este un mesaj. Puteți fi un mesager al minciunilor, al fricii și al distrugerii, sau un mesager al adevărului, al iubirii și al creației. Nu puteți transmite însă în același timp adevărul și minciuna.

• Raiul este o poveste minunată, pe care o creăm singuri atunci când ne abandonăm în fața vieții și îi permitem să se manifeste prin noi, fără minciuni. Raiul este chiar aici, la îndemâna noastră, a tuturor, dar îți trebuie ochi ca să-l poți percepe.

• Fructul Arborelui Vieții este viața însăși, sau adevărul. Viața este singurul adevăr care există; este forța care creează fără încetare. Nu devii cu adevărat viu decât atunci când percepi această forță în tine însuți, crezând cu toată convingerea în ea.

• Adevărul nu se află în interiorul poveștii. El reprezintă puterea care creează

povestea, adevăratul nostru eu interior, integritatea noastră. Nimeni nu ne poate conduce în acest loc decât numai noi înșine.

• Când vocea cunoașterii devine vocea integrității, noi ne întoarcem la adevăr, la iubire, în rai, și trăim din nou fericiți.

RUGĂCIUNI

Închideți ochi, deschideți-vă inima și simțiți iubirea care vă înconjoară de pretutindeni. Vă invit să vă alăturați mie într-o rugăciune specială, pentru a experimenta comuniunea cu Creatorul nostru.

Concentrați-vă atenția asupra plămânilor, ca și cum nu ar mai exista decât aceștia. Respirați profund și conștientizați aerul care pătrunde în plămânii dumneavoastră. Sesizați legătura care există între aer și plămâni. Bucurați-vă de plăcerea pe care o produce expansiunea plămânilor atunci când împlinesc cea mai mare nevoie a corpului uman – respirația. Respirați din nou profund, apoi expirați și conștientizați aceeași plăcere.

Simpla respirație este suficientă pentru a ne bucura de viață. Simțiți bucuria de a fi viu, plăcerea iubirii…

Rugăciune adresată Creatorului

Ajută-mă astăzi, Creatorule, să îmi creez o poveste a vieții la fel de frumoasă ca și creația ta.

Începând de astăzi, ajută-mă să îmi regăsesc credința în adevăr, în vocea tăcută a integrității mele. Mă rog ție, Doamne, să îți manifești iubirea prin minte, prin fiecare cuvânt pe care îl rostesc, prin fiecare acțiune pe care o întreprind. Ajută-mă să transform fiecare activitate din viața mea într-un ritual al iubirii și al bucuriei. Îngăduie-mi să folosesc iubirea ca material pentru crearea celei mai frumoase povești despre creația ta.

Doamne, astăzi inima mea este plină de recunoștință pentru marele dar al vieții. Îți mulțumesc pentru că mi-ai permis să înțeleg că tu nu poți crea altceva decât perfecțiunea. Fiind creat de tine, cred acum în propria mea perfecțiune.

Doamne, ajută-mă să mă iubesc necondiționat, astfel încât să îmi pot împărtăși iubirea cu alți oameni, cu toate formele de viață care trăiesc pe această planetă minunată. Ajută-mă să îmi creez un vis al raiului, pentru fericirea eternă a umanității. Amin.

Rugăciune pentru un înger

Ajută-mă astăzi, Creatorule, să îmi amintesc de adevărata mea natură, care este iubirea și fericirea. Ajută-mă să devin ceea ce sunt cu adevărat și să manifest această esență a mea.

Începând de astăzi, ajută-mă să recunosc în fiecare om un mesager al tău. Ajută-mă să te regăsesc în sufletele semenilor mei, dincolo de măștile și de imaginile cu care s identifică. Ajută-mă să transmit astăzi mesajul integrității mele acelei părți din ființa

mea care nu contenește cu judecata. Doamne, ajută-mă să renunț la toate aceste judecăți, la toate mesajele false pe care mi le transmit mie și semenilor mei.

Ajută-mă să conștientizez astăzi că am fost creat ca un înger și să transmit mesajul vieții, mesajul tău de bucurie, de iubire. Îngăduie-mi să manifest frumusețea spiritului meu, noblețea inimii mele, prin arta supremă a oamenilor, prin visul vieții mele. Amin.

DESPRE AUTORI

Don Miguel Ruiz s-a născut într-o familie de vindecători și a fost crescut într-o regiune rurală din Mexic de către o mamă *curandera* (vindecătoare) și de către un bunic *nagual* (șaman). Pe când era copil, familia sa a crezut că Miguel va continua moștenirea veche de secole, ducând mai departe tradiția esoterică a vindecării și cunoașterii toltece. Furat însă de viața modernă, Miguel a urmat universitatea de medicină și a devenit chirurg.

O experiență de moarte clinică i-a schimbat însă viața. Într-o noapte de la începutul anilor 70, el a adormit la volan și s-a trezit exact când mașina sa intra într-un zid. Deși s-a grăbit să-și scoată cei doi prieteni din mașină, Miguel își amintește că nu se afla în corpul fizic când a făcut acest lucru.

Uluit de experiență, el a început o serie de practici intense de cunoaștere de sine. S-a devotat în întregime practicii înțelepciunii străvechi, a studiat alături de mama sa și și-a completat ucenicia alături de un puternic șaman din deșertul mexican. Bunicul său, care între timp murise, a continuat să-l învețe în visele sale.

În tradiția toltecă, *nagualul* este cel care îl ghidează pe ucenic către eliberare. Don Miguel Ruiz este un *nagual* din linia Cavalerilor Vulturului, dedicându-și astăzi întreaga viață pentru a răspândi mai departe cunoașterea referitoare la străvechea tradiție toltecă.

Don Miguel Ruiz este un maestru al tradiției toltece a misterelor. Timp de mai mult de un deceniu, el a lucrat cu adepții săi, împărtășindu-le străvechea înțelepciune toltecă și ghidându-i astfel către eliberarea personală. Astăzi, el continuă să predea acest amestec unic de înțelepciune străveche și cunoaștere modernă prin intermediul conferințelor, al seminariilor și prin călătoriile pe care le organizează către locurile sacre ale lumii.

Pentru informații suplimentare referitoare la programele oferite de don Miguel Ruiz și de adepții săi, vizitați adresa de web: www.miguelruiz.com

Janet Mills este redactor la editura Amber-Allen Publishing. Este autoarea lucrărilor *Puterea femeii* și *Eliberarea de restricțiile dietei,* și cea care a editat cartea lui Deepak Chopra, *Cele șapte legi spirituale ale succesului,* best-seller internațional care s-a vândut în peste două milioane de exemplare. Misiunea ei în viață este să publice cărți care să transmită mesajul frumuseții, al integrității și al înțelepciunii, și să-i inspire pe alții să-și împlinească cele mai frumoase vise.

ALTE LUCRĂRI DE DON MIGUEL RUIZ
(PUBLICATE DE EDITURA MIX)

Cele Patru Legăminte

Având la bază străvechea înțelepciune toltecă, Cele Patru Legăminte reprezintă un mod de comportament care ne poate transforma rapid viața, permițându-ne să trăim experiențe noi, cum ar fi eliberarea, adevărata fericire și iubirea.

Cele Patru Legăminte – Ghid practic

În această carte veți găsi idei noi, care pot fi transpuse în practică, întrebări și răspunsuri legate de aplicarea concretă a Celor Patru Legăminte, precum și povești adevărate ale celor care le-au aplicat, transformându-și astfel viața.

Arta de a iubi

În această lucrare, don Miguel Ruiz ne învață cum să ne vindecăm rănile emoționale, cum să ne regăsim bucuria de a trăi, care reprezintă dreptul nostru prin naștere, și cum să redobândim spiritul jocului, absolut vital într-o relație de iubire.

***Cercul de foc* (aparută inițial sub numele *Rugăciuni de comuniune cu Creatorul*)**

Reprezintă o frumoasă colecție de rugăciuni (inclusiv populara rugăciune intitulată *Cercul de Foc),* la care se adaugă diferite metode de meditație și explicații menite să vă inspire și să vă transforme viața.

POSTFAȚĂ

Înainte de a învăța să vorbim, adevărata noastră natură constă din iubire, din fericirea de a explora și de a ne bucura de viață. Copiii mici sunt complet autentici. Acțiunile lor sunt călăuzite de instincte și de emoții. Ei ascultă vocea tăcută a integrității lor. După ce învață să vorbească, oamenii din jur le captează atenția și îi programează prin intermediul cunoașterii. Din nefericire, acea cunoaștere este contaminată cu minciuni.

Cu atenția concentrată asupra cunoașterii mentale, oamenii nu mai percep lumea prin ochii iubirii, ci prin filtrul cunoașterii dobândite. Vocea cunoașterii prinde viață în capul lor și aproape tot ce spune ea sunt minciuni. Vocea nu se oprește nici o clipă din vorbit: bârfește, judecă și ne face să ne simțim vinovați. Sabotează în permanență fericirea noastră și ne împiedică să ne bucurăm astfel de realitatea iubirii și a adevărului.

Ruiz ne învață cum să regăsim vocea tăcută a integrității noastre și cum să ne redobândim pacea interioară. Când vocea cunoașterii nu ne mai controlează, viața devine expresia sinelui nostru autentic, la fel ca în perioada de dinainte de a învăța să vorbim. Ne întoarcem astfel la adevăr, la iubire, la bucuria de a trăi.

Table of Contents